

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 6 «Буратино»

Принято на педагогическом совете  
протокол №1 от 31.08.2023

Утверждаю  
заведующий МАДОУ «ДС № 6 «Буратино»  
\_\_\_\_\_ А.А.Иванькович  
приказ №179 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре  
по образовательной области  
**«Физическое развитие»**  
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет

Составила: инструктор по физической культуре  
Шаландина Т.Л.

2023 г.

## Содержание рабочей программы

<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цели и задачи	3
<b>1.3.</b>	Возрастные особенности развития дошкольников	4
<b>1.4.</b>	Планируемые результаты освоения Программы	8
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	11
<b>2.1.</b>	Содержание учебной программы в образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет	11
<b>2.2.</b>	Содержание учебной программы в образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет	12
<b>2.3.</b>	Содержание учебной программы в образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет	15
<b>2.4.</b>	Содержание учебной программы в образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет	17
<b>2.5.</b>	Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет	21
<b>2.6.</b>	Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет	30
<b>2.7.</b>	Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет	45
<b>2.8.</b>	Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет	62
<b>2.9.</b>	Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет с тяжелыми нарушениями речи	75
<b>2.10.</b>	Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет с тяжелыми нарушениями речи	88
<b>2.11.</b>	Взаимосвязь инструктора по физической культуре с профильными специалистами	102
<b>2.12.</b>	Интеграция образовательных областей	104
<b>2.13.</b>	Формы, способы, методы, и средства реализации Программы	104
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	106
<b>3.1.</b>	Организационные условия жизнедеятельности детей.	106
<b>3.2.</b>	Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста	107
<b>3.3.</b>	Здоровьесберегающие технологии в образовательной области «Физическое развитие»	107
<b>3.4.</b>	Список литературы	108
<b>3.5.</b>	Приложение. Педагогический мониторинг достижения планируемых результатов освоения Программы	110

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

За время пребывания в детском саду дети проходят большой путь в развитии движений. Именно в дошкольном возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, прививается интерес и любовь к физкультуре.

Организация работы по физическому развитию детей проводится в соответствии с образовательной программой ДОУ, с применением технологии М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».

Занятия проводятся 2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице продолжительностью в соответствии с возрастом детей и СанПиН.

Общее количество занятий в каждой возрастной группе составляет 72 часа в течение учебного года.

Работа в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи строится в соответствии с лексическими темами, предложенными учителем-логопедом. Это позволяет проводить работу со всеми специалистами, занятых на этих группах.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель:** создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

### **Задачи:**

1. Обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. Построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
3. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
4. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
5. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
6. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
7. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

## 1.3. Особенности физического развития воспитанников

### *Возраст 3 - 4 лет*

На 4-м году жизни у ребёнка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому.

Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные взаимоотношения детей.

В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторить движение по своему усмотрению или по предложению педагога, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за педагогом, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребёнка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости

### ***Возраст 4 - 5 лет***

В возрасте 4-5 лет продолжается психическое и физическое развитие ребёнка. На развёртывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребёнка. Но полная реализация их пока ещё возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют своё значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребёнка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижений цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребёнка 4-5 лет приобретает всё более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом и пр. не могут быть освоены ребёнком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

### ***Возраст 5 - 6 лет***

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребёнком движений, как свои, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний педагога, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств.

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных педагогом и самостоятельных, а также благодаря двигательной деятельности в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложно координированных действий и комбинаций движений (например, прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом и др.). с другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. Вместе с ними у ребёнка развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки нарастания напряжённости усилий в процессе повторения действий с целью упражнения, тренировки. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребёнка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже негативные отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Достижимый в 5-6 лет уровень развития детей в большей мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

### ***Возраст 6 - 7 лет***

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 8-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении тела, когда человек бежит, прыгает и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Например, ребёнок осваивает прыжки с разбега в длину и высоту и т.п.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кистей и пальцев руки и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия в предыдущие годы способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т.д. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

## Особенности физического развития детей с тяжелыми нарушениями речи

### *Возраст 5-6 лет*

Ребёнок 5-6 лет способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками

### *Возраст 6-7 лет*

К 7-ми годам они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при с координированностью движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти рук, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

У детей с тяжелыми нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:  
-развитие физических качеств. Низкий уровень ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости отставаний не выявлено.  
-степень сформированности двигательных навыков. Отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, памяти, внимания).



Так как контингент воспитанников ДОО, имеет ограниченные возможности здоровья и недостатки в психическом и физическом развитии, при решении задач образовательной программы дошкольного образования требуется комплексное и поэтапное психолого-медико-педагогическое коррекционное воздействие.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

##### **Требования к уровню подготовленности к концу года у детей от 3 до 4 лет**

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

##### **Требования к уровню подготовленности детей 4 - 5 лет к концу года**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

##### **Требования к уровню подготовленности детей 5 - 6 лет к концу года**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

### **Требования к уровню подготовленности детей 6 - 7 лет к концу года.**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание учебной программы в образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет

- Формировать умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создавать условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Воспитывать умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организовывать подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

- Продумывать и организовывать активный отдых, приобщать детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формировать умения и навыки личной гигиены, воспитывать полезные для здоровья привычки.

#### Задачи работы с детьми 3-4 лет.

– обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

– развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

– формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

– укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

– закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.

Блоки	Базовый компонент
<b>Ходьба</b>	Ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом.
<b>Упражнения в равновесии</b>	Ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см) длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

<b>Бег</b>	Бег группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м.
<b>Катание, бросание, ловля, метание.</b>	Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя в парах; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку.
<b>Ползание, лазанье.</b>	Ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лестницу-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с неё; подлезание под дугу, не касаясь руками пола.
<b>Прыжки.</b>	Прыжки на двух и одной ноге; на месте, продвигаясь вперёд на 2-3 м; через линию, (вперёд и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 линий параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через верёвку (высота 2-5 см).
<b>Строевые упражнения</b>	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, враспынную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).
<b>Подвижные игры</b>	Поддерживать активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывать умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	– упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

	<p>позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;</li> <li>– музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).</li> </ul>
<b>Формирование основ здорового образа жизни</b>	<p>Поддерживать стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формировать первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминать о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p>
<b>Активный отдых</b>	<p><b>Физкультурные досуги:</b> Досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут.</p> <p><b>Дни здоровья:</b> проводится один раз в квартал.</p>

Национально – региональный компонент реализуется как часть занятия

## 2.2. Содержание учебной программы в образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет

- Формировать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогать точно принимать исходное положение, поддерживать стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывать возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогать укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощрять проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

- Способствовать овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формировать представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплять полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

**Задачи работы с детьми 4-5 лет.**

Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровья, воспитывать полезные привычки, способствовать освоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.**

<b>Блоки</b>	<b>Базовый компонент</b>
<b>Ходьба</b>	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперёд и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперёд, в сторону, назад на месте; с разным положением руки (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).
<b>Упражнения в равновесии</b>	Ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперёд, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоём на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочком, руки на пояс, руки в стороны.
<b>Бег</b>	Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увёртыванием. непрерывный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м;
<b>Ползание и лазание</b>	Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по

	гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролёта на пролёт вправо и влево на уровне 1-2 рейки; подлезание под верёвку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.
<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперёд на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;
<b>Бросание, ловля, метание</b>	Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-70 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные положения и движения рук (в стороны, вперёд, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево; наклоны головы.</li> </ul> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны вперёд, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочерёдное поднятие ног из положения лёжа на спине, на животе, стоя на четвереньках;</li> </ul> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сгибание и разгибания ног; отведение ноги вперёд, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседание на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.</li> </ul> <p>Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Предлагается выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p>

<b>Строевые упражнения</b>	Предлагается детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.
<b>Подвижные игры.</b>	Продолжать закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощрять желание выполнять роль водящего, развивать пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучать к выполнению правил, поощрять проявление целеустремленности, настойчивости, творческих (придумывание и комбинирование движений в игре) способностей детей
<b>Ритмичная гимнастика</b>	Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.
<b>Формирование основ здорового образа жизни</b>	Уточнять представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствовать пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формировать первичные представления об отдельных видах спорта.
<b>Активный отдых</b>	<b>Физкультурные праздники:</b> детей данной возрастной группы привлекают к участию в праздниках старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов. <b>Досуг</b> организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. <b>Дни здоровья</b> проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.



Национально – региональный компонент реализуется как часть занятия.

### 2.3. Содержание учебной программы в образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет

- Совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества, обогащать двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживать детскую инициативу. Закреплять умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создавать условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощрять осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживать предложенные детьми варианты их усложнения; поощрять проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

- Уточнять, расширять и закреплять представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинать формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствовать формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организовывать для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

#### Задачи работы с детьми 5-6 лет.

– обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

– развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

– воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

– продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

– укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

– расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

– воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.

блок	Базовый компонент
Ходьба	Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по

	одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
<b>Упражнения в равновесии</b>	Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».
<b>Бег</b>	Бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на корость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
<b>Ползание и лазание</b>	Ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;</li> <li>– прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;</li> </ul>
<b>Бросание, ловля, метание</b>	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

<b>Строевые упражнения</b>	Продолжать обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;</li> <li>- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;</li> <li>- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.</li> </ul> <p>Поддерживать стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирать упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поддерживать инициативу, самостоятельность и поощрять комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивать качество движений и поощрять соблюдение правил, помогать быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.</li> <li>- обучать взаимодействию детей в команде, поощрять оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывать и поддерживать проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивать творческие способности, поддерживать инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов,</li> </ul>

	комбинирование движений). Способствовать формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «С каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.
<b>Спортивные игры</b>	Обучать детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. <b>Элементы баскетбола:</b> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. <b>Бадминтон:</b> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. <b>Элементы футбола:</b> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.
<b>Формирование основ здорового образа жизни</b>	- продолжать уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточнять и расширять представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учить их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжать воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).
<b>Активный отдых.</b>	<b>Физкультурные праздники и досуги:</b> педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг

	<p>организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p><b>Дни здоровья:</b> педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p><b>Туристские прогулки и экскурсии.</b> Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>
--	---

Национально – региональный компонент реализуется как часть занятия.

#### **2.4. Содержание учебной программы в образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет**

- Создавать условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощрять стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

- В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы обучать детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

- Поддерживать стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

- Продолжать приобщать детей к здоровому образу жизни: расширять и уточнять представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживать интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывать полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

### Задачи работы с детьми 6-7 лет.

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.

Блок	Базовый компонент
Ходьба	Ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
Упражнения в равновесии	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».
Бег	Бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к

	движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
<b>Ползание и лазание</b>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;
<b>Прыжки</b>	Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; – прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.
<b>Бросание, ловля, метание</b>	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
<b>Строевые упражнения</b>	Совершенствовать навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
<b>Подвижные игры</b>	Продолжать знакомить детей подвижным играм, поощрять использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению

	<p>ориентироваться в пространстве.</p> <p>- поддерживать стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждать проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощрять творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжать воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствовать формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p>
<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p>Обучать детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p><b>Элементы баскетбола.</b> Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p><b>Элементы футбола.</b> Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Элементы хоккея (без коньков):</b> ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударя по ней с места и после ведения.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p><b>Элементы настольного тенниса.</b> Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку).</p>
<p><b>Формирование основ здорового образа жизни</b></p>	<p>Расширять, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (саннй спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Давать доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучать детей следить за</p>



	<p>своей осанкой, формировать представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывать чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживать стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>
<p><b>Активный отдых.</b></p>	<p><b>Физкультурные праздники и досуги:</b> педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p><b>Досуги и праздники</b> направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p><b>Дни здоровья:</b> проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p><b>Туристские прогулки и экскурсии</b> организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организовывать пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</li> <li>- Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</li> </ul>

Национально – региональный компонент реализуется как часть занятия.

## 2.5. Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет

### Сентябрь

Неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	п/ игры
1.	«Пойдём в гости к зайчику»	Построение стайкой	Ходьба стайкой за педагогом в прямом направлении	Бег стайкой в прямом направлении	Комплекс «Детский сад!» ОРУ без предметов	Ходьба по дорожке (ширина -20 см, длина – 3м) <b>О</b>	_____	_____	_____	«Бегите ко мне»
2.	«В гостях у лисички»	Построение стайкой Перестроение в круг	Ходьба «стайкой» <b>У</b>	Бег «стайкой» <b>У</b>	Комплекс «Детский сад!» ОРУ без предметов	_____	Прыжки на 2-х ногах на месте <b>У</b>	_____	_____	«Птички» И/м-п: «Найдём птичку»
3.	«Птички летают»	Построение врассыпную	Ходьба в колонне по одному	Бег в колонне	Комплекс «Осень пришла» ОРУ без предметов	_____	_____	Прокатывание мяча в прямом направлении <b>О</b>	_____	«Кот и воробьишки»
4.	«Курочка Ряба»	Построение врассыпную	Ходьба по кругу с поворотом в другую сторону	Бег по кругу	Комплекс «Осень пришла» ОРУ без предметов	_____	_____	_____	Лазание под шнур в группировке <b>(О)</b>	«Быстро в домик» И/м-п: «Найдём жучка»

### Октябрь

Неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	п/ игры
1.	«В гостях у кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному; врассыпную	Комплекс № 3 «Чтобы сильным стать и ловким» ОРУ с флажками	Ходьба по доске (ширина 25см, длина 2м) <b>(У)</b>	Прыжки на двух ногах, стоя на месте <b>(О)</b>	_____	_____	«Догони мяч»
2.	«В гости к мишке»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по одному	Бег в колонне по одному	Комплекс № 3 «Чтобы сильным стать и ловким» ОРУ с флажками	_____	Прыжки из обруча в обруч (плоские) <b>(У)</b>	Прокатывание мячей друг другу двумя руками <b>(О)</b>	_____	«Ловкий шофёр» И/м-п: «Машины поехали в гараж»
3.	«Пойдём в гости»	Построение в колонну друг за другом;	Ходьба в колонне по одному с остановкой	Бег в колонне по одному с остановкой	Комплекс № 4 ОРУ с кубиками	_____	_____	Прокатывание мячей в прямом направлении <b>(У)</b>	Ползание между предметами, не задевая их <b>(У)</b>	«Зайка серый умывается» И/м-п: «Найдём»

			по сигналу; (У)	по сигналу (У)						зайку»
4.	«Репка»	Построение в колонну по одному	Ходьба по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу (У)	Бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу (У)	Комплекс № 4 ОРУ с кубиками	«Пробеги – не задень» (Ходьба и бег между предметами) (У)	_____	_____	Лазание под шнур (высота 50 см) «крокодильчиком» (О)	«Кот и воробышки» И/м-п: Ходьба в колонне одному за самым ловким котом

### Ноябрь

Неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	п/ игры
1.	«Воробышки-попрыгунчики»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	Бег в колонне по одному	Комплекс № 5 «В сказочном городе» ОРУ без предметов	Ходьба по доске (ширина 25см, длина 2-3м) (У)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (У)	_____	_____	«Ловкий шофёр» И/м-п: «Найдём зайчонка»
2.	«Воробышки-попрыгунчики»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	Бег в колонне по одному	Комплекс № 5 «В сказочном городе» ОРУ без предметов	_____	Прыжки из обруча в обруч (О)	Прокатывание мячей друг другу двумя руками (У)	_____	«Мыши в кладовой» И/м-п: «Где спрятался мышонок?»
3.	«Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	Бег в колонне по одному; с поворотом в другую сторону	Комплекс № 6 «Весёлые ребята» ОРУ с мячом	_____	_____	Прокатывание мяча между предметами (О)	Ползание на четвереньках между предметами (У)	«По ровненькой дорожке»
4.	«Путешествие в лес на автобусе»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	Бег в колонне по одному	Комплекс № 6 «Весёлые ребята» ОРУ с мячом	Ходьба по доске, на середине присед (У)	_____	_____	Ползание по доске с опорой на ладони колени (О)	«Поймай комара»

### Декабрь

Неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	п/ игры
1.	«Курочка с	Построение в	Ходьба в	Бег в	Комплекс № 7	«Пройди – не	Прыжки на	_____	_____	«Коршун и

	цыплятами»	колонну друг за другом	колонне по одному; врассыпную (У)	колонне по одному; врассыпную	«Мы мороза не боимся» ОРУ гимнастическими палками	задень» (ходьба между кубиками) (У)	двух ногах с продвижением вперёд (У)			птенчики» И/м-п: «Найдём птенчика»
2.	«Курочка с цыплятами»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по одному	Бег в колонне по одному; врассыпную	Комплекс № 7 «Мы мороза не боимся» ОРУ гимнастическими палками	_____	Прыжки со скамейки (высота 20 см)	Прокатывание мячей друг другу (р-2м), стоя на коленях (У)	_____	«Найди свой домик»
3.	«Цирк»	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу (У)	Бег в колонне по одному	Комплекс № 8 «Чудесный праздник – Новый год» ОРУ без предметов	_____	_____	Прокатывание мяча между предметами (О)	Ползание под дугой (высота 50 см) (У)	«Лягушки» И/м-п: «Найдём лягушонка»
4.	«Цирк»	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному; врассыпную (У)	Бег в колонне по одному; врассыпную (У)	Комплекс № 8 «Чудесный праздник – Новый год» ОРУ без предметов	Ходьба по доске боком приставным шагом (О)	_____	_____	Ползание по доске с опорой на ладони и колени (У)	«Птица и птенчики» И/м-п: «Найдём птенчика»

### Январь

Неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	п/ игры
1.	«Поиграем со снежками»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий	бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону	Комплекс № 9 «Снежинки» ОРУ без предметов	Ходьба по доске (ширина 15см) (У)	Прыжки из обруча в обруч (плоские) (У)	_____	_____	«Коршун и насадка» И/м-п: «Найдём цыплёнка»
2.	«Поиграем со снежками»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному; врассыпную (У)	Бег в колонне по одному; врассыпную	Комплекс № 9 «Снежинки» ОРУ без предметов	_____	Прыжки на двух ногах между предметами (У)	Прокатывание мячей между предметами (У)	_____	«Птица и птенчики»
3.	«Мой весёлый звонкий мяч»	Построение в шеренгу, с перестроение в круг по ориентиру	Ходьба в колонне по одному	Бег в колонне по одному	Комплекс № 10 «Мой весёлый звонкий мяч» ОРУ с мячом	_____	_____	Прокатывание мячей друг другу (р – 1-1,5м) (У)	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни (У)	«Найди свой цвет»

4.	«Мой весёлый звонкий мяч»	Построение в шеренгу, с перестроение в круг по ориентиру	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу (II)	Бег в колонне по одному	Комплекс № 10 «Мой весёлый звонкий мяч» ОРУ с мячом	Ходьба по доске, (ширина 20см) (У)	_____	_____	Ползание под дугой, не касаясь руками пола (У)	«Лохматый пёс»
----	---------------------------	--	--	-------------------------	---	---------------------------------------	-------	-------	---	----------------

### Февраль

Неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	п/ игры
1.	«Мыши и кот Васька»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону (У)	Бег в колонне по одному	Комплекс № 11 «Мы сильные» ОРУ без предметов	Ходьба с перешагиванием через 5-6 шнуров, руки на пояс (У)	Прыжки из обруча в обруч (У)	_____	_____	Найди свой цвет»
2.	«В гости к собачке»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий	Бег в колонне по одному; с высоким поднимаем колен	Комплекс № 11 «Мы сильные» ОРУ без предметов	_____	Прыжки с высоты (О)	Прокатывание мячей между предметами (У)	_____	«Лохматый пёс»
3.	«Магазин игрушек» (на самолёте)	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнур	Бег враспынную	Комплекс № 12 «Самолёты» ОРУ без предметов	_____	_____	Бросание мяча через шнур (О)	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50см) (II)	«Воробьишки и кот»
4.	«Волк и семеро козлят»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному; враспынную (У)	Бег враспынную (У)	Комплекс № 12 «Самолёты» ОРУ без предметов	Ходьба по доске - не середине присесть, хлопнуть в ладоши (II)	_____	_____	Лазание под дугой, не задевая верхний край (У)	«Козлята и волк» И/м-п: «Найдём козлёнка»

## Март

Неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	И/игры
1.	«В гостях у Мишки-топтыжки»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному по кругу (У)	Бег в колонне по одному по кругу (У)	Комплекс № 13 «Очень маму я люблю» ОРУ без предметов	Ходьба по доске боком приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперёд (У)	Прыжки между предметами (И)	_____	_____	«Найди свой цвет»
2.	«Нас ждут в Лимпопо»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному; враспынную (У)	Бег в колонне по одному; враспынную (У)	Комплекс № 13 «Очень маму я люблю» ОРУ без предметов	_____	Прыжки в длину с места (О)	Прокатывание мячей друг другу (У)	_____	«Автомобили» И/м-п: «Автомобили поехали в гараж»
3.	«У солнышка в гостях»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному	Бег в колонне по одному	Комплекс № 14 «Нам некогда скучать» ОРУ с погремушками	_____	_____	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (У)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (У)	«Зайка серый умывается» И/м-п: «Найдём зайчонка»
4.	«Заюшкина избушка»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному между предметами	Бег в колонне по одному между предметами	Комплекс № 14 «Нам некогда скучать» ОРУ с погремушками	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25 см) (У)	_____	_____	Ползание на четвереньках в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (И)	«Кролики» «Зайка серый умывается» И/м-п: «Найдём зайчонка»

## Апрель

Неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	И/игры
1.	«Вспомним лето»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом по сигналу в другую сторону	Бег в колонне по одному	Комплекс № 15 «В гости к нам весна пришла» ОРУ без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; на середине присесть, руки вынести вперёд	Прыжки через 4-5 «канавок» (ширина «канавок» 30см) (И)	_____	_____	«Тишина» И/м-п: «Найдём лягушонка»

						(У)				
2.	«Вспомним лето»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу (У)	Бег в колонне по одному; враспынную	Комплекс № 15 «В гости к нам весна пришла» ОРУ без предметов	_____	Прыжки из обруча в обруч (У)	Прокатывание мяча друг другу (У)	_____	«По ровненькой дорожке»
3.	«На солнечной поляне»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу (У)	Бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	Комплекс № 16 «Машины» ОРУ с кольцом	_____	_____	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (У)	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни до ориентира (У)	«Мы топаям ногами»
4.	«Теремок»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий с остановкой по сигналу (У)	Бег в колонне по одному в умеренном темпе, с подскоками	Комплекс № 16 «Машины» ОРУ с кольцом	Ходьба по гимнастической скамейке (У)	_____	_____	Ползание между предметами с опорой на ладони и колени (П)	«Огуречик, огуречик»

## Май

Неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/ игры
1.	«Колобок»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному; враспынную (П)	Бег в колонне по одному; враспынную (П)	Комплекс № 17 «На лугу» ОРУ без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (П)	Прыжки через 4-5 шнуров (П)	_____	_____	«Мыши в кладовой» «Где спрятался мышонок?»
2.	«Колобок»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному между предметами (У)	Бег в колонне по одному между предметами (У)	Комплекс № 17 «На лугу» ОРУ без предметов	_____	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (У)	Прокатывание мячей друг другу (У)	_____	«Воробышки и кот»
3.	«На рыбалку»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с	Ходьба в колонне по одному	Бег в колонне по одному; враспынную	Комплекс № 18 «Весна» ОРУ без	_____	_____	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и	«Огуречик, огуречик»

		поворотом в колонну			предметов			(У)	колени (У)	
4.	«На рыбалку»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу (У)	Бег в колонне по одному; врассыпную	Комплекс № 18 «Весна» ОРУ без предметов	Ходьба по доске, руки на пояс (П)	_____	_____	Лазание на наклонную лесенку (У)	«Коршун и наседка»

## Июнь

Неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/ игры
1.	«Здравствуй лето»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному; врассыпную (П)	Бег в колонне по одному; врассыпную (П)	Комплекс № 19 ОРУ «Лето-прекрасная пора»	Ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши. (У)	Прыжки на двух ногах до канавки (ширина 30 см) на р-3м; перепрыгнуть через «канавку» (П)	_____	_____	«Найди свой цвет»
2.	«Здравствуй лето»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на «углах» (У)	Бег врассыпную	Комплекс № 19	_____	Прыжки в длину с места (У)	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (У)	_____	«По ровненькой дорожке»
3.	«На рыбалку»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному; со сменой направления движения (У)	Бег в колонне по одному; врассыпную	Комплекс № 20 «Весёлые ребята» ОРУ без предметов	_____	_____	Прокатывание мячей друг другу (У)	Ползание с опорой на ладони и стопы (П)	«Лягушки»
4.	«На рыбалку»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному между предметами (У)	Бег в колонне по одному между предметами; врассыпную (У)	Комплекс № 20 «Весёлые ребята» ОРУ без предметов	Ходьба по доске, перешагивая через кубики, руки на пояс (П)	_____	_____	Лазание под шнур (высота 40см) (П)	«Лягушки-попрыгушки»



## Июль

Неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/ игры
1.	«Колобок»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; <b>(П)</b>	Бег в колонне по одному; враспынную <b>(П)</b>	Комплекс № 21 «Разноцветная поляна»	Ходьба по доске, перешагивая через кубики, руки на пояс <b>(У)</b>	Прыжки на двух ногах между предметами <b>(П)</b>	_____	_____	«Кошка и мышки»
2.	«Колобок»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному <b>(У)</b>	Бег враспынную	Комплекс № 21 «Разноцветная поляна»	_____	Прыжки в длину с места через «ручечку» <b>(У)</b>	Бросание мяча на дальность <b>(У)</b>	_____	«Кролики и сторож»
3.	«Прогулка к морю»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий <b>(У)</b>	Бег в колонне по одному; враспынную	Комплекс № 22 «Прогулка к морю» ОРУ	_____	_____	Бросание мешочков в горизонтальную цель <b>(О)</b>	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами <b>(П)</b>	«Найди свой цвет»
4.	«Прогулка к морю»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному между предметами <b>(П)</b>	Бег в колонне по одному между предметами; враспынную <b>(П)</b>	Комплекс № 22 «Прогулка к морю» ОРУ	Ходьба по доске, перешагивая через кубики, руки на пояс <b>(У)</b>	_____	_____	Лазание под шнур (высота 40см) <b>(У)</b>	«Поймай комара»

## Август

Неделя	Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/ игры
1.	«Путешествие на лужайку»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по одному между предметами; <b>(У)</b>	Бег в колонне по одному; враспынную <b>(У)</b>	Комплекс № 23 ОРУ «На лужайке поутру»	Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на пояс <b>(У)</b>	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч <b>(У)</b>	_____	_____	«Наседка и цыплята» И/м-п: «Найдём цыплёнка»
2.	«Путешествие на лужайку»	Построение в шеренгу,	Ходьба в колонне по	Бег враспынную	Комплекс № 23	_____	Прыжки в длину из	Бросание мяча о пол и ловля	_____	«Птички в гнёздышках»

		равнение по зрительному ориентиру, с поворотом в колонну	одному, перешагивая через шнуры <b>(У)</b>		«На лужайке поутру»		«канавки в канавку» (ширина 30 см) <b>(П)</b>	его после отскока о от пола <b>(П)</b>		
3.	«На рыбалку»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру, с построением в круг	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; с поворотом в другую сторону <b>(У)</b>	Бег в колонне по одному; с поворотом в другую сторону	Комплекс № 24 «Надо чисто умываться по утрам и вечерам» ОРУ без предметов	_____	_____	Прокатывание мячей между предметами <b>(П)</b>	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени между предметами <b>(П)</b>	«Лягушки»
4.	«На рыбалку»	Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру	Ходьба в колонне по одному между предметами <b>(П)</b>	Бег враспынную <b>(П)</b>	Комплекс № 24 «Надо чисто умываться по утрам и вечерам» ОРУ без предметов	_____	_____	Прокатывание мячей друг другу <b>(У)</b>	_____	«Найди свой цвет»

## 2.6. Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет

Сентябрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
1	Наш любимый детский сад	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу педагога)	Комплекс № 1 ОРУ «Детский сад, детский сад»	Ходьба и бег по дорожке (ширина 15см) (О)	1) Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола; 2) между предметами змейкой. (У)	_____	_____	«Найди свой домик по цвету листочка» «Угадай, кто кричит?»
2	Экскурсия по детскому саду	Построение в колонну по одному по росту, держась за длинный шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя (держась за длинный канат).	Комплекс № 1 ОРУ «Детский сад, детский сад»	_____	2) Прыжки на 2-х ногах в высоту – упражнение «Достань до предмета» (О)	1) Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях; 2) Прокатывание мячей друг другу, сидя (У)	2) Ползание на четвереньках по прямой (У)	«Самолёты» «У медведя во бору» И/м-п: «Найди свой цвет»
3	«На день рождения куклы Алены»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по одному между двумя линиями (У)	Бег по залу врассыпную (У)	Комплекс № 2 «Осенняя прогулка» ОРУ без предметов	_____	2) Прыжки на 2-х ногах между кубиками (П)	1) Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях (У) 2) подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (П)	1) Ползание под шнур, не касаясь руками пола (h – 50см) (У) 2) под дугу в группировке (3-4 дуги на p-1м). (У)	«Подарки»  И/м-п: «Кого не стало?» (на развитие внимания и памяти)
4	«На именины к Вини-Пуху»	Построение в три колонны	Ходьба к колонне по одному, на сигнал остановиться (О)	Бег врассыпную	Комплекс № 2 «Осенняя прогулка» ОРУ без предметов	1) Ходьба, по ребристой доске, лежащей на полу, руки на поясе. (У) 2) Ходьба по	2) Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь		1) лазанье под шнур в группировке (высота 50 см), не касаясь руками пола 2) Лазанье под	«Подарки» «Кролики»  И/м-п: «Кого не стало?» «Чего не стало?»

						доске, перешагивая через кубики. (У)	вперёд до обозначенного места (2-3 раза) У		шнур с опорой на ладони и колени 3	(на развитие внимания и памяти)
--	--	--	--	--	--	--------------------------------------	--	--	------------------------------------	---------------------------------

### Октябрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне	Ходьба в колонне по одному; с перешагиванием через шнуры	Бег в колонне по одному; с перепрыгиванием через шнуры (р-60см)	Комплекс № 3 ОРУ с ленточками	1) Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны. 2) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. (О)	1) Прыжки на 2-х ногах до ориентира (2-3 раза) 2) прыжки на 2-х ногах до косички, перепрыгнуть через неё (р-4 м) (2-3 раза). (У)	_____	_____	«Карусель» «Догони пару» И/м-п: «Найди игрушку» (психогимнастика внимание, память)
II	«Ярмарка»	Построение в шеренгу. Нахождение своего места в колонне и по одному, в шеренге по одному и по кругу (О) Построение в три колонны.	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу	Бег врассыпную	Комплекс № 3 ОРУ с ленточками	_____	Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (р-0,25 м) (У)	1) прокатывание мячей друг другу (р – 2м) 2) Прокатывание мяча между 4-5 предметами (З)	_____	«Карусель» (с усложнением) «Повтори за мной?»
III	«Цирк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба в колонне по одному; с перешагиванием через бруски (П)	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра («лошадки»)	Комплекс № 4 «Весёлая зарядка» ОРУ с маленьким мячом	_____	2) Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (У)	1) Прокатывание мяча в прямом направлении (У) 2) подбрасывание мяча вверх двумя руками (О)	1) Лазание под шнур, не касаясь руками пола; 2) лазание под дугу (4-5 дуг) (У)	«Мы весёлые Петрушки» «Лягушки» И/м-п: «Кого не стало?»

<b>IV</b>	«Цирк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющими по ориентиру	Ходьба в колонне по одному между предметами; враспынную <b>(У)</b>	Бег в колонне по одному между предметами; враспынную <b>(У)</b>	Комплекс № 4 «Весёлая зарядка» ОРУ с маленьким мячом	1) Ходьба по доске с перешагиванием через кубики <b>(У)</b>	1) Прыжки на двух ногах между набивными мячами <b>(У)</b>	2) Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении <b>(П)</b>	1) Подлезание под дугу (h-50см), не касаясь руками пола; 2) Лазанье под шнур, натянутый на h-40см, с мячом в руках <b>(П)</b>	«Лохматый пёс» «Кот и мыши» И/м-п: «Смотри на руки, смотри на ноги» (Развитие внимания)
-----------	--------	--	---	--	--	--	--	--	--	---

### Ноябрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	Путешествие в зоопарк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющими по ориентиру	Ходьба в колонне по одному; между предметами <b>(У)</b>	Бег в колонне по одному; между предметами <b>(У)</b>	Комплекс № 5 «в зоопарке» ОРУ Без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики;  2) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в сторону <b>(З)</b>	1) прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между кубиками;  2) Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (p-3м) <b>(У)</b>	2) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками <b>(У)</b>	_____	«Лошадки» «Зверолов»  И/м-п: «Загадай, отгадай и повтори» (дети по желанию имитируют движения и повадки зверей)
<b>II</b>	«Путешествие в зоопарк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющими по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (на носках, пятках.)	Бег с выполнением дополнительных заданий по сигналу (на носках)	Комплекс № 5 «в зоопарке» ОРУ Без предметов	_____	1) Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров) (p-3м)  2) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами (p-3м) <b>(У)</b>	1) Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях; 2) Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (p-1.5м), двумя руками снизу <b>(У)</b>	_____	«Зайцы и волк» «Белочки и зайчики»  И/м-п: «Найди зайчика» «Кто появился?»
<b>III</b>	«В гости к Айболиту»	Перестроение из колонны по	Ходьба со сменой	Бег со сменой направления;	Комплекс № 6 «Веселый	_____	_____	1) Броски мяча о землю и	1) Ползание по гимнастическо	«Лиса и куры»

		одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	направления;  (У) ходьба с высоким подниманием колен	(У) бег врассыпную	пешеход» ОРУ Без предмета		ловля его двумя руками;  2) Прыжки на двух ногах между предметами, поставленным и в один ряд (У)	2) броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. (У)	й скамейке с опорой на ладони и колени 2) Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (П)	«Перелёт птиц»  И/м-п «Найди котёнка»
IV	«В гости к Айболиту»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с остановкой по сигналу (У)	Бег с остановкой по сигналу (У)	Комплекс № 6 «Веселый пешеход» ОРУ Без предмета	1) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе  П)	2) Прыжки на двух ногах до кубика на р-3м  (У)		1) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков 2) ползание с опорой на ладони и колени (У)	«Зайчики и белочки» (Догони пару); «У медведя во бору»  И/м-п: «Дом. И дикие животные»

### Декабрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«На дворе у нас мороз»	Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба врассыпную	бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; бег врассыпную	Комплекс № 7 «На дворе у нас мороз» ОРУ с гимнастической палкой	1) Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе; 2) Ходьба по шнуру, положенному по кругу. (У)	1) Прыжки через 5-6 брусков (h-6см), помогая взмахом рук;  2) Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. (У)	2) прокатывание мяча между предметами (p-1м), подталкивая снизу и не отпуская от себя. (З)		«Самолёты» «Догони пару»  И/м-п: «Угадай, чей голосок» «Лисичка подслушивает»
II	«На дворе у нас мороз»	Построение в шеренгу Перестроение в пары на месте	Ходьба в колонне по одному	Бег в колонне по одному; врассыпную	Комплекс № 7 «На дворе у нас мороз» ОРУ с гимнастической	2) бег по дорожке  (У)	1) Прыжки на полусогнутые ноги со скамейки (h-20 см) на	1) прокатывание мяча между предметами (У)		«Ловля оленей» «Солнце»  И/м-п: «Кого не

		(У); Перестроение из колонны по 1 в 3 колонну в движении за направляющим по ориентиру			палкой		резиную дорожку;  2) высота скамейки 25см (У)			стало?» «Найди игрушку»
III	«Елка в детском саду»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении за направляющим	Ходьба в колонне по одному (У); враспынную с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному (У); враспынную с остановкой по сигналу	Комплекс № 8 «Скоро праздник – Новый год» ОРУ Без предметов	2) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе  (У)	_____	1) Перебрасывание мяча друг другу с р-1,5м, руками снизу (У) 2) перебрасывание мяча друг другу с р-2м, из-за головы (О)	1) Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; 2) ползание по прямой на четвереньках с опорой на ладони и стопы (II)	«Зайцы и волк» «Пустое место» И/м-п: «Зеркало» «Я скажу тебе: «АУ!»
IV	«Елка в детском саду»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба в колонне по одному (У); враспынную с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному (У); враспынную с остановкой по сигналу	Комплекс № 8 «Скоро праздник – Новый год» ОРУ Без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой (II) 2) Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (II)	2) Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча.  (У)	_____	1) ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (О)  2) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. (У)	«Ловишка» «Мы, весёлые ребята»  «И/м-п: «Найди промолчи» «Мы штангисты»

## Январь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Зимние забавы»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному, в три колонны	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, не задевая их (У)	Бег между предметами, не задевая их (У)	Комплекс № 9 «Весёлые ребята» ОРУ без предметов	1) ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой (У)	прыжки на 2-х ногах, перепрыгивая через канат справа и слева, продвигаясь вперёд. (П)	2) подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (У)		«Кролики» «Солнце»  И/м-п: «Кто позвал?»
II	«Зимние забавы»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному, в три колонны	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего (У)	Бег в колонне по одному, врассыпную	Комплекс № 9 «Весёлые ребята» ОРУ без предметов	2) ходьба на носках между предметами (У)	1) Прыжки со скамейки (h-25см) (У) 2) прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперёд, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. (У)	1) перебрасывание мячей друг другу с р-2м способом двумя руками снизу. (У) 2) отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками (У)		«Ловля оленей» «Котята и щенята»  И/м-п: «Кого не стало?»
III	«Путешествие на волшебный остров»  (на самолетах)	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному, в три колонны	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами; с перешагиванием через шнуры. (П)	Бег в колонне по одному; врассыпную	Комплекс № 10 «Волшебные самолёты» ОРУ с флажками	_____	_____	1) Отбивание мяча о пол (З)  2) прокатывание мячей друг другу в парах с р-2,5м (У)	1) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (У) 2) ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни (У)	«Самолёты» «Найди свою клумбу» «Солнце» (Хейро)  Этюд: «Понюхаем цветочки»
IV	«Путешествие на волшебный остров» (на корабле)»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному, в три колонны	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, с высоким	Бег в колонне по одному; врассыпную	Комплекс № 10 «Волшебные самолёты» ОРУ с флажками	1) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. (У)	2) прыжки на	_____	1) лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола (У)	«Найди свой цвет» «Догони пару»  И/м-п:



			подниманием колен (У)			2) ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на пояс, на середине присесть, руки вынести вперёд (У)	2-х ногах между предметами (У)		2) лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (У)	«Найди и промолчи» «Найди и покажи»
--	--	--	-----------------------	--	--	---	--------------------------------	--	---	--

## Февраль

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«В гости к Красной шапочке»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному, в три колонны	Ходьба в колонне по одному; между предметами; враспынную	Бег в колонне по одному; между предметами; враспынную	Комплекс № 11 «На прогулке» ОРУ Без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине скамей (О)	1) Прыжки через бруски (высота 10см) (П) 2) прыжки через шнур слева и справа, продвигаясь вперёд (П)	2) Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками снизу (О)	_____	«Перелёт птиц» «Самолёты» И/м-п: «Небо, вода, воздух» (Психогимнастика)
II	«В гости к Красной шапочке»	Повороты «кругом», прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким пониманием бедра с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне по залу, с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»	Комплекс № 11 «На прогулке» ОРУ Без предметов	_____	1) Прыжки из обруча в обруч (5-6 шт) (У) 2) прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (У)	1) прокатывание мячей между предметами (У) 2) прокатывание мячей друг другу в шеренгах (р-2,5м), стоя на коленях (У)	_____	«Волк и Красная шапочка»  И/м-п: «Небо, вода, воздух» (Психогимнастика)

<b>III</b>	«Мой веселый, звонкий мяч»	Повороты «кругом», стоя на месте –прыжком,	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне по одному; врассыпную	Комплекс № 12 «Мой веселый, звонкий мяч» ОРУ с большим мячом	—————	1) Прыжки на двух ногах до ориентира <b>(У)</b>  2) прыжки на двух ногах между предметами <b>(У)</b>	1) перебрасывание мячей друг другу снизу <b>(З)</b>  2) Метание мешочков в вертикальную цель способом «от плеча» <b>(О)</b>	1) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени <b>(II)</b> 2) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени <b>(З)</b>	«Охотники и утки» «Полярная сова и евражки»  И/м-п: «Четыре стихии»
<b>IV</b>	«Мой веселый, звонкий мяч»	Перестроение из шеренги в колонну по одному	Ходьба на носках, пятках, с изменением направления <b>(У)</b>	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Комплекс № 12 «Мой веселый, звонкий мяч» ОРУ с большим мячом	1) Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени <b>(II)</b> 2) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вперед. <b>(З)</b>	2) Прыжки на одной ноге (правой, левой), используя взмах рук (р-2м) <b>(II)</b>	—————	1) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени <b>(II)</b> 2) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <b>(II)</b>	«Медведь и пчелы» (лазание) «Охотники и зайцы»  И/м-п: «Волшебные слова»

## Март

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Весна в лесу»	Перестроение из колонны по одному в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; с переходом по кругу; по сигналу поворот кругом (У)	Бег враспынную; с остановкой по сигналу (У)	Комплекс № 13 «Весёлые ребята» ОРУ без предметов	1) Ходьба по наклонной доске (О)  2) Ходьба на носках между предметами (П)	1) Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (р-3м) (П)  2) Прыжки на двух ногах через короткую скакалку (О)	_____	_____	«Лошадки» «Карусель»  И/м-п: «Четыре стихии»
<b>II</b>	«Весна в лесу»	Перестроение из колонны по одному в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, на пятках, на носках, высоким подниманием колен (П)	Бег в колонне по одному; враспынную	Комплекс № 13 «Весёлые ребята» ОРУ без предметов	_____	1) Прыжки с в длину с места (О)  2) Прыжки с в длину с места (О)	1, 2) Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы (р-2м) и ловле его после отскока (У) 2) Прокатывание мяча друг другу (У)	_____	«Дождь и солнце» «Соберись у своего флажка»  И/м-п: «Найди и промолчи» «Пожалуйста»
<b>III</b>	«Волшебная палочка - выручалочка»	Перестроение из колонны по одному в три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки красного, желтого и зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40-60м в чередовании с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке	Комплекс № 14 «Гимнасты» ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево (З)	_____	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5-6,5м) (О)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h=2,5м (П)	«Бездомный заяц» (прыжки)  И/м-п: «Найди, где спрятано»
<b>IV</b>	«Волшебная палочка - выручалочка»	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Ходьба в колонне по одному с выполнением	Бег в колонне по одному	Комплекс № 14 «Гимнасты» ОРУ с гимнастической	_____	_____	1, 2) прокатывание мяча между предметами	1) ползание по гимнастической скамейке на животе,	«Бездомный заяц» «Лохматый пёс»

		три в движении	заданий, на носках, в полуприседе (У)		палкой	2) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (У)		«змейкой» (П)	подтягиваясь руками (У) 2) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине (У)	И/м-п: «Кто позвал?» «Найди цветочек»
--	--	----------------	---------------------------------------	--	--------	---	--	---------------	---	---

### Апрель

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Полёт в космос»	Перестроение из колонны по одному в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски (У)	Бег в колонне по одному; враспынную	Комплекс № 15 «Полёт к звёздам» ОРУ Без предметов	1) Ходьба по доске с мешочком на голове (П) 2) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (П)	1) Прыжки через бруски (h=6 см) (П) 2) Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (П)	2) Метание в горизонтальную цель (p-2,5м) (У)	_____	«Самолёты» «Догони пару»  И/м-п: «Кого не стало?»
<b>II</b>	«Полёт в космос»	Построение в шеренгу, перестроение из колонны по одному в три колонны в движении	Ходьба по одному в колонне; по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону (У)	Бег по одному в колонне; взявшись за руки	Комплекс № 15 «Полёт к звёздам» ОРУ без предметов	_____	1) Прыжки в длину с места (О) 2) Прыжки в длину с места (З)	1) Метание в горизонтальную цель (p-2,5м) (З) 2) Отбивание мяча одной рукой (У); Метание мячей в вертикальную цель (с p-1,5м) способом – от плеча (У)	_____	«Кто быстрее займёт место в ракете» «Совушка»  И/м-п: «четыре стихии»
<b>III</b>	«На помощь к трем поросятам»	Построение в шеренгу, перестроение из колонны по одному в три колонны в движении	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по-волчьи)	Комплекс № 16 «Зарядка для поросят» ОРУ с косичкой	_____	_____	1,2) Метание на дальность (О)	1) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (П) 2) Ползание по	«Нам не страшен серый волк» «Мы, весёлые поросята» И/м-п:

									гимнастической скамейке с опорой на ладони ступни (П)	«На земле и на воде»
<b>IV</b>	«На помощь к трем поросятам»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; врассыпную (У)	Чередование бега в парах по кругу(взявшись за руки) с бегом врассыпную по залу	Комплекс № 16 «Зарядка для поросят» ОРУ с косичкой	1) Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. (З)  2) Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине присесть, руки вперёд (П)	1) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (П)  2) Прыжки на двух ногах между предметами (П)	_____	_____	«Нам не страшен серый волк» «Волк и олени»  И/м-п: «Угадай по голосу»

## Май

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«На солнечной полянке»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, Перестроение в три колонны	Ходьба парами; врассыпную (У)	Бег парами; врассыпную (У)	Комплекс № 17 «Волшебные ленточки» ОРУ с ленточками	1)Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (У) 2) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. (У)	1) Прыжки с места через 5-6 шнуров (П)  2) прыжки в длину с места через шнуры (П)	2) Прокатывание мяча между кубиками «змейкой» (У)	_____	«Котятя и щенята» «Карусель»  И/м-п: «Каждый цветочек в свою клумбу»
<b>II</b>	«На солнечной полянке»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну,	Ходьба в колонне по одному со сменой	Бег врассыпную (У)	Комплекс № 17 «Волшебные ленточки» ОРУ с ленточками	_____	1) прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-	1) перебрасывание мячей друг другу способом	_____	«Мы, весёлые петрушки» «Стадо»

		Перестроение в три колонны	ведущего; врассыпную <b>(У)</b>				50 см) <b>(У)</b> 2) прыжки на двух ногах через короткую скакалку <b>(У)</b>	снизу <b>(У)</b> 2) перебрасывание мячей друг другу в парах двумя руками из-за головы; Метание мешочков на дальность <b>(У)</b>		И/м-п: «Четыре стихии» «Назови цветы»
<b>III</b>	«Поиграйка, поиграйка, наш веселый стадион»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три + размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба в колонне по одному; с высоким подниманием колен <b>(II)</b>	Бег врассыпную	Комплекс № 18 ОРУ с кеглями	Ходьба по горизонтальному бревну с перешагиванием через предметы (набивные мячи) <b>(3)</b>	2) Прыжки через короткую скакалку <b>(У)</b>	1,2) Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м) h центра мишени=1,5м <b>(II)</b>	1) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь рукам <b>(У)</b> 2) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <b>(У)</b>	«Ловишка» «Соберись у своего флажка»  И/м-п: «Найди зайца» «Кто позвал?»
<b>IV</b>	«Поиграйка, поиграйка, наш веселый стадион»	Повороты на месте направо, налево переступанием	Ходьба в колонне по одному; в полуприседе; высоко поднимая колени; в чередовании мелким, семенящим шагом <b>(II)</b>	Бег врассыпную	Комплекс № 18 ОРУ с кеглями	1) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове <b>(У)</b> 2) Ходьба по доске на носках, руки за головой <b>(У)</b>	1) прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед <b>(У)</b>	—	2) Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек <b>(О)</b>	«Ловишка» «У медведя во бору»  И/м-п: «Найди зайца» «Угадай, кто позвал?»

## Июнь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения(ОРУ)	упражнения на равновесие(УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Здравствуй лето»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, Перестроение в три колонны	Ходьба парами; врассыпную (У)	Бег парами; врассыпную (У)	Комплекс № 19 «Лето – прекрасная пора» ОРУ без предметов	1) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, хлопнуть в ладоши. (У) 2) Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине скамьи перешагнуть через набивные мячи. (У)	1) Прыжки на двух ногах – ноги вместе, ноги врозь (р- 4-5 м) (У) 2) прыжки на правой и левой ноге до кубика (р – 3-4 м) (У)	2) Прокатывание мяча между кубиками «змейкой» (У)	_____	«Лиса и куры» «Карусель»  И/м-п: «Найдём цыплёнка»»
II	«Здравствуй лето»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; с поиском своего места в колонне; врассыпную (II)	Бег врассыпную (У)	Комплекс № 19 «Лето – прекрасная пора» ОРУ без предметов	_____	1) прыжки на двух ногах через 5 брусков (р- 40 см) (У) 2) прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (р – 3м) (У)	1) метание мешочков на дальность способом – от плеча (У) 2) метание мешочков на дальность способом – от плеча; перебрасывание мяча друг другу через сетку (У)	_____	«Мы, весёлые петрушки» «Совушка»  И/м-п: «Четыре стихии» «Назови цветы»
III	«На рыбалку»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному между; на носках семенящим шагом. (II)	Бег между предметами	Комплекс № 20 «Весёлые ребята» ОРУ без предметов	_____	2) Прыжки на правой и левой ноге,	1) Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках (II)	1) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (II) 2) лазание под	«Ловишка» «найди пару»  И/м-п: «Найди зайца»

							продвигаясь вперёд на р – 3м <b>(У)</b>	2) Метание мешочков в вертикальную цель с р- 2,5 м	дугу (шнур), не касаясь руками пола <b>(П)</b>	«Кто позвал?»
<b>IV</b>	«На рыбалку»	Повороты на месте направо, налево переступанием	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через бруски; врассыпную <b>(У)</b>	Бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски; врассыпную <b>(У)</b>	Комплекс № 20 «Весёлые ребята»  ОРУ без предметов	1) Ходьба по доске, перешагивая через кубики <b>(П)</b> 2) Ходьба по доске, перешагивая через набивные мячи <b>(У)</b>	2) прыжки на двух ногах между кеглями <b>(У)</b>	—	1,2) Лазание на гимнастическую стенку, переход на другой пролёт и спуск с неё, не пропуская реек <b>(П)</b>	«Ловишка» «У медведя во бору»  И/м-п: «Найди зайца» «Угадай, кто позвал?»

### Июль

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Колобок»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, Перестроение в три колонны	Ходьба по кругу, взявшись за руки; с изменением направления движения по сигналу педагога  <b>(У)</b>	Бег парами; врассыпную <b>(У)</b>	Комплекс № 21 «Лето – прекрасная пора» ОРУ без предметов	1) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, хлопнуть в ладоши. <b>(У)</b> 2) Ходьба по гимнастической скамейке парами <b>(У)</b>	1) Прыжки на двух ногах через шнуры, помогая взмахом рук <b>(У)</b> 2) прыжки на правой и левой двух ногах через короткую скакалку <b>(У)</b>	2) индивидуальные игровые упражнения с мячом <b>(У)</b>	—	«Автомобили» «Карусель»  И/м-п: «Автомобили поехали в гараж»
<b>II</b>	«Колобок»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу; врассыпную <b>(П)</b>	Бег врассыпную <b>(У)</b>	Комплекс № 21 «Лето – прекрасная пора»  ОРУ без предметов	2) бег по дорожке, ширина 15 см	1,2) прыжки в длину с места <b>(У)</b>	1) перебрасывание мячей друг другу <b>(У)</b> 2) прокатывание мячей друг другу из положения – стойка ноги врозь. <b>(У)</b>	—	«Найди себе пару» «Совушка»  И/м-п: «Четыре стихии» «Назови цветы»



<b>III</b>	«Прогулка к морю»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу» с поворотом в другую сторону; враспынную (У)	Бег враспынную	Комплекс № 22 «Прогулка к морю» ОРУ с мячом	—	2) Прыжки из обруча в обруч (У)	1) Прокатывание мячей между предметами (У)	1) подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (У) 2) ползание на четвереньках между предметами (У)	«Ловишка» «Совушка»  И/м-п: «Найди зайца» «Кто позвал?»
<b>IV</b>	«Прогулка к морю»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров (У)	Бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, враспынную (У)	Комплекс № 22 «Прогулка к морю» ОРУ с мячом	1) Ходьба по доске, бревну, боком приставным шагом (У) 2) Ходьба по доске, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (У)	1) прыжки между предметами «змейкой» (У)  2) прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд (У)	1) игровые упражнения с мячом (У)	—	«Ловишка» «Самолёты»  И/м-п: «Найди зайца» «Угадай, кто позвал?»

### Август

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Путешествие на лужайку»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному между предметами с остановкой по сигналу (П)	Бег в колонне по одному между предметами с остановкой по сигналу (П)	Комплекс № 23 «На лужайке» ОРУ без предметов	1) ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за головой (У) 2) Ходьба по доске приставным	2) прыжки на правой и левой ноге до кубика (р – 3-4 м) (У)	1) бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу (У) 2) Прокатывание мяча между кубиками	—	«Кролики» «Карусель»  И/м-п: «Слушай команду»»

						шагом с мешочком на голове, руки на поясе. (У)		«змейкой» (У)		
II	«Путешествие на лужайку»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному; враспынную (У)	Бег в колонне по одному; враспынную (У)	Комплекс № 23 «На лужайке» ОРУ без предметов	_____	1) прыжки в длину с места (II) 2) прыжки в длину с места (II)	1) метание мешочков на дальность (II) 2) перебрасывание мяча друг другу через сетку (II)	_____	«Мы, весёлые петрушки» «Совушка»  И/м-п: «Четыре стихии» «Назови цветы»
III	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному между; на носках семенящим шагом. (II)	Бег между предметами	Комплекс № 24 «Надо чисто умытья по утрам и вечерам» ОРУ без предметов	_____	1) Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед на р – 3м (У) 2) прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге между предметами (У)	1) метание мешочков в горизонтальную цель (способ – от плеча) (У) 2) прокатывание обручей друг другу (У)	_____	«Лошадки» «найди пару»  И/м-п: «Найди зайца» «Кто позвал?»
IV	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; с перешагиванием через шнуры (У)	Бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры; (У)	Комплекс № 24 «Надо чисто умытья по утрам и вечерам» ОРУ без предметов	1) Ходьба по бревну, боком приставным шагом, руки а поясе. (У) 2) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (У)	1) прыжки на двух ногах через шнуры (У) 2) прыжки на двух ногах через канат (шнур) справа и слева, продвигаясь вперед. (У)	2) прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах (У)	_____	«Автомобили» «У медведя во бору»  И/м-п: «Найди зайца» «Угадай, кто позвал?»

## 2.7. Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет

Сентябрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Наш любимый детский сад»		Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе  (У)	Бег в колонне по одному, врассыпную	Комплекс № 1 «Детский сад, детский сад» ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс (О) 2) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (О)	1) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (У) 2) прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, «змейкой» (У)	1) перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (р-2м), (У) 2) броски о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (У)	_____	«Мы весёлые ребята» «Удочка»  И/м-п: «У кого предмет?» «Флажок»
<b>II</b>	«Наш любимый детский сад»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную	Бег в среднем темпе до 1,5 мин (II)	Комплекс № 1 «Детский сад, детский сад» ОРУ без предметов	_____	1, 2) прыжки на двух ногах в высоту – упражнение «Достань до предмета» (О)	1) Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди (У) 2) бросок малого мяча вверх двумя руками, с хлопком в ладоши (У)	2) ползание на четвереньках между предметами (У)	«Карусель» «Уступи дорогу» «1,2,3 – ищи» И/м-п: «Пожалуйста?»
<b>III</b>	«Золотая осень»	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с высоким подниманием колен (У)	Непрерывный бег до 1 мин в колонне по одному (У)	Комплекс № 2 «Осенняя прогулка» ОРУ Без предметов	1) Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс (У) 2) Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на	_____	1) Подбрасывание мяча вверх и ловля его (У) 2) перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (2,5м) (О)	1) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (У) 2) ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья (У)	« Не оставайся на полу»  И/м-п: «У кого овощ?»

						пояс (У)				
<b>IV</b>	«Экскурсия в осенний лес»	Построение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с изменением темпа движения по сигналу (О)	Бег в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу (О)	Комплекс № 2 «Осенняя прогулка» ОРУ Без предметов	1) Ходьба, перешагивая через препятствие (П) 2) Ходьба, перешагивая через препятствие с мешочком на голове (П)	1) прыжки на двух ногах с зажатым мячом между колен (П) 2) прыжки между предметами, «змейкой» (П)	_____	1) Пролезание в обруч боком, не задевая за его край (О) 2) пролезание в обруч в плотной группировке (О)	«Уступи дорогу» «Пустое место» И/м-п: «Запрещённое движение» «Найди и промолчи»

### Октябрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Собираем урожай»	Построение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному	Бег продолжительностью до 1 минуты (У)	Комплекс № 3 ОРУ с палкой	1,2) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики (набивные мячи), руки на пояс (О)	1) прыжки на двух ногах через короткие шнуры (У) 2) прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (У)	1,2) перебрасывание мячей друг другу от груди, стоя в шеренгах (р-2,5м) (У)	_____	Погрузка овощей»  «Каждый овощ в свою корзину» И/м-п: «Найди свой цвет» Этюд: «Горький и сладкий овощ»
<b>II</b>	«Витаминный хоровод»	Построение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба по кругу в колонне по одному с поворотом по сигналу кругом (О)	Бег в колонне по одному, с перешагиванием через бруски. (П)	Комплекс № 3 ОРУ с палкой	_____	1,2) прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (У)	1) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками з-за головы (У) 2) от груди (У)	1) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (П) 2) ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (П)	««Каждый фрукт в свою корзину»»  И/м-п: «Назови ласково» «Слушай команду»

<b>III</b>	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с изменением темпа движения по сигналу <b>(II)</b>	Бег в колонне по одному, враспынную	Комплекс № 4 «Мой веселый, звонкий мяч» ОРУ с малым мячом	1) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе <b>(У)</b> 2) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом <b>(У)</b>	—	1,2) Метание мяча в горизонтальную цель (р-2,5м) <b>(О)</b>	1) пролезание в обруч боком в группировке, не касаясь пола <b>(II)</b> 2) ползание на четвереньках между предметами <b>(II)</b>	«Охотники и зайцы» «Удочка»  И/м-п: «Кого не стало?»
<b>IV</b>	Традиционная структура занятия	Расчет на первый-второй; в шеренге, в колонне	Ходьба в колонне по одному, по кругу парами, с поворотом кругом по сигналу	Бег в колонне по одному, враспынную	Комплекс № 4 «Мой веселый, звонкий мяч» ОРУ с малым мячом	1) Ходьба по гимнастической скамейке, не середине перешагнуть через препятствие <b>(У)</b> 2) Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши <b>(У)</b>	1,2) Прыжки на двух ногах с 3-х шагов на препятствие высотой 20см <b>(О)</b>	«Пронеси мяч, не задев кегли» бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом.	1) Пролезание в обруч боком в группировке, не касаясь пола <b>(II)</b> 2) ползание на четвереньках с преодолением препятствий <b>(II)</b>	«Ловишка с мячом» «Не оставайся на полу» И/м-п: «Пожалуйста»

### Ноябрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (II/I)
<b>I</b>	«Путешествие в зоопарк»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен.	Бег в колонне по одному; враспынную; между предметами	Комплекс № 5 «В зоопарке» ОРУ без предметов	1,2) Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавая мяч перед собой и за спиной <b>(О)</b>	1) Прыжки на одной ноге (пр., левой), продвигаясь вперед (р-3-4м) <b>(У)</b> 2) прыжки по прямой (р-2м) – попеременно по два прыжка на правой и левой <b>(У)</b>	1) перебрасывание мяча друг другу снизу, стоя в шеренгах (р-2,5м) <b>(У)</b> 2) из-за головы, стоя в шеренгах (р-3м) <b>(У)</b>	—	«Гуси-гуси» «Лиса в курятнике»  И/м-п: «Летает-не летает» «Четыре стихии»

<b>II</b>	«Путешествие в зоопарк»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с ускорением движения по сигналу (У)	Бег в колонне по одному; между предметами (У)	Комплекс № 5 «В зоопарке» ОРУ без предметов	_____	1,2 ) прыжки по прямой (р-2м) – попеременно по два прыжка на правой и левой (П)	1,2) ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (У)	1) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками(У) 2) ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (У)	«Хитрая лиса» «Зверолов» И/м-п: «Летает-не летает» «Четыре стихии»
<b>III</b>	Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с ускорением движения по сигналу (У)	Бег в колонне по одному; между предметами (У)	Комплекс № 6 ОРУ с косичкой	1) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (У) 2) Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой (У)	_____	1,2) ведение мяча одной рукой в движении (П)	1) пролезание в обруч боком приставным шагом (У) 2) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на колени и предплечья(У)	«Пожарные на учении» «Пустое место»  И/м-п: «Кто позвал?»
<b>IV</b>	Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу (П)	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Комплекс № 6 ОРУ с косичкой	1) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (У) 2) ходьба на носках между предметами, руки за головой (У)	1)Прыжки на правой и левой ноге до предмета (р-бм); (П) 2) по три прыжка (П)	_____	1)подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола; (З) 2) прямо и боком (З)	«Удочка» «Выше ноги от земли» И/м-п: «Уступи дорогу» «Иголка и нитка»

## Декабрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Мы туристы»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному	Бег в колонне по одному, соблюдая правильную дистанцию друг от друга (У)	Комплекс № 7 «Зимняя прогулка» ОРУ без предметов	1) Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом, руки на пояс; (О) 2) с переходом на гимнастическую скамейку, перешагивая через набивные мячи (О)	1) Прыжки на двух ногах через бруски (У) 2) прыжки на двух ногах между набивными мячами (У)	1) Перебрасывание мяча из-за головы, стоя в шеренгах; (П) 2) произвольным способом (П)	_____	«Мы туристы» «Ловишка с ленточкой»  И/м-п: «В воде и на земле» «Найди и промолчи»
II	«Мы туристы»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки (У)	Бег в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки (У)	Комплекс № 7 «Зимняя прогулка» ОРУ без предметов	_____	1,2) прыжки по прямой (р-5м) – попеременно на правой и левой (П)	1) бросок мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши и т.д. (У) 2) прокатывание набивного мяча (У)	1) Ползание между предметами на четвереньках (С) 2) ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (р-3-4м) (У)	«Не оставайся на земле» «Олени и пастух»  И/м-п: «Запретный номер» «Не задень»
III	«Мой край - Югра»»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному; враспынную	Комплекс № 8 «Скоро праздник – Новый год» ОРУ С султанчиками	1) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; (У) 2) боком приставным шагом (У)	_____	1,2) перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (р-2,5м) (З)	1) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (П) 2) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (П)	«Отбивка оленей» «Олени и пастух»  И/м-п: «Запретный номер» «Не задень»
IV	«Ёлка в детском саду»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по	Ходьба в колонне по одному; по кругу, взявшись за	Бег в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки	Комплекс № 8 «Скоро праздник – Новый год» ОРУ С султанчиками	1) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	1) прыжки на двух ногах между предметами (С)	_____	1) Лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек; (О)	«Салют» «Два Мороза»  И/м-п:

		одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	руки (У)			2) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. (У)	2) прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен (У)		2) разноимённым способом (О)	«Что висит на ёлке?» И с РС «К нам приходит Новый год»
--	--	--	-------------	--	--	---	---	--	------------------------------	--

## Январь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Зимние старты»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; между предметами (У)	Бег в колонне по одному; между предметами (У)	Комплекс № 9 «Зимушка-зима» ОРУ с малым мячом (снежками)	1) Ходьба и бег по наклонной доске ((высота 40см) (У) 2) ходьба по наклонной, балансируя руками. (З)	1) прыжки на правой и левой ноге между кубиками (р-5м) (У) 2) прыжки на двух ногах между набивными мячами (У)	1) забрасывание мяча в кольцо (У) 2) перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди, стоя в шеренгах (р-2,5) (У)	_____	«Быстро положи, быстро возьми» «Выше ноги от земли»  И/м-п: «Что изменилось?» «Запретный номер»
<b>II</b>	«Забавы зимушки-зимы»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки, с поворотом кругом	Бег в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки	Комплекс № 9 «Зимушка-зима» ОРУ с малым мячом (снежками)	_____	1,2) Прыжки в длину с места (О)	1) броски мяча вверх и ловля его двумя руками (У) 2) перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (р-2,5м) (У)	1) проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч (У) 2) переползание через гимнастическую скамейку и подлезание под дугу в группировке. (У)	«Совушка» «Мороз-Красный нос»  И/м-п: «Не натолкнись» «Холодно - жарко»
<b>III</b>	«Путешествие по городу»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу;	Бег в колонне по одному; врассыпную	Комплекс № 10 «Весёлый пешеход» ОРУ без предметов	1) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; (П)	_____	1) перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди, стоя в	1) пролезание в обруч боком в группировке, не касаясь верхнего обода (У)	«Самолёты» Эстафета с машинами» (на фитболах) «Кто быстрее» И/м-п:



		круг. Перестроение в три колонны в движении	между предметами.			2 с мешочком на голове, руки в стороны <b>(П)</b>		шеренгах (р- 3м) <b>(У)</b> 2) перебрасывание мячей (Д-10- 12см) друг другу и ловля его после отскока о пол <b>(У)</b>	2) пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола <b>(У)</b>	«Назови транспорт» «Запретный номер»
<b>IV</b>	«Путешествие по городу»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в круг	Ходьба в колонне по одному; по кругу с поворотом в одну и другую сторону	Бег в колонне по одному; враспынную	Комплекс № 10 «Весёлый пешеход» ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой <b>(П)</b> 2) ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой <b>(П)</b>	1) прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком: ноги врозь – ноги вместе (р-бм) <b>(П)</b> 2) прыжки через шнуры (6-8 шт.) на двух ногах без пауз <b>(П)</b>	_____	1) лазание на гимнастическую стенку одноимённым способом; спуск, не пропуская реек ; <b>(О)</b> 2) с ходьбой по четвёртой рейке. <b>(О)</b>	« Снежная карусель » «Не оставайся на полу» И/м-п: «Кого не стало?» «Быстро шагай, оглянись – замирай»

### Февраль

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Явление природы» (с загадками)	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, по сигналу – с изменением направления движения; враспынную <b>(У)</b>	Бег в колонне по одному; продолжительностью до 1 минуты <b>(У)</b>	Комплекс № 11 «Явления природы» ОРУ с ленточками	1) ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны <b>(У)</b> 2) бег по гимнастической скамейке <b>(У)</b>	1) прыжки через бруски (6- 8шт., высота 10см) <b>(П)</b> 2) прыжки через бруски правым и левым боком <b>(П)</b>	1) бросание мячей в корзину с р-2м двумя руками из-за головы <b>(П)</b> 2) забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбол) <b>(П)</b>	_____	«Мы весёлые ребята» «Два Мороза»  И/м/п «Запрещённое движение»

<b>II</b>	«Явления природы» (с загадками)	Построение в шеренгу, перестроение в круг	Ходьба в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки, с поворотом кругом (II)	Бег в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу (II)	Комплекс № 11 «Явления природы» ОРУ с ленточками	_____	1,2) прыжки на двух ногах в длину с места (З)	1) отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд (У) 2) перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками, стоя в шеренгах на р-2м (У)	1) подлезание под дугу (высота – 40см) в группировке, не касаясь руками пола (У) 2) ползание на четвереньках между набивными мячами (У)	«Встречные перебежки» «Солнце» И/м-п: «Запретные номера» «Угадай, кто позвал?»
<b>III</b>	«Уроки мужества»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному между предметами	Бег в колонне по одному между предметами	Комплекс № 12 «Силачи» ОРУ без предметов	1) перешагивание через шнур (высота 40см) (У) 2) прыжки на двух ногах через шнуры, (р-50см друг от друга) (У)	1,2) метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с р-3 (О)	1) подлезание под шнур (высота 40см) (У) 2) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине (У)	«Вышибалы» «Нарты-сани» И/м-п: «Запретное движение» «Пожалуйста»	
<b>IV</b>	«Все профессии нужны, все профессии важны»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному	Бег в среднем темпе продолжительностью до 1-1,5 минуты (с изменением направления движения) (У)	Комплекс № 12 «Силачи» ОРУ без предметов	1) ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (У) 2) ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (У)	1) прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд (II) 2) прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд между предметами (II)	2) Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой (II)	1) лазанье на гимнастическую стенку разноимённым способом и передвижению по четвёртой рейке, спуск вниз, не пропуская реек; (О) 2) одноимённым способом (О)	«Второй лишний» «Пастух и стадо» И/м-п: «Назови порудия труда» «Пожалуйста»

## Март

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Весна идёт, весне дорогах»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу (У)	Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу (У)	Комплекс № 13 ОРУ с кеглями	1,2) ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (О)	1) прыжки на двух ногах из обруча в обруч (У) 2) прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-бшт.) (У)	1) Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока посередине между шеренгами от пола (У) 2) Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком после отскока посередине между шеренгами от пола (У)	_____	«Охотники и утки» «Перелёт птиц»  И/м-п: «Летает – не летает»
<b>II</b>	«Мы на стадионе»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу (П)	Бег по кругу, изменяя направление, (П)	Комплекс № 13 ОРУ с кеглями	_____	1,2) прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат (высота 30см) (О)	1,2) метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча (У)	1) ползание на четвереньках между предметами (У) 2) по прямой (У)	«Мы весёлые зверята» И/м-п: «Дрозд»  Этюд: «Штангист»

<b>III</b>	«Волшебный мир аквариума»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с изменением темпа движения по сигналу (II)	Бег в колонне по одному по кругу, изменяя темп движения; врассыпную (II)	Комплекс № 14 «Волшебный мир аквариума» ОРУ без предметов	1) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть (У) 2) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине медленно повернуться кругом (У)	1) Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд (р-3м) (У)  2) прыжки на двух ногах из обруча в обруч; на одной ноге (правой, левой) (У)	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира (II)	1) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (II)  2) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (У)	«Рыбаки и рыбки» «Море волнуется»  И/м-п: «На земле, в оде, в небе»
<b>IV</b>	«Лес -наше богатство»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в пары и обратно. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному (У)	Бег в колонне по одному по кругу	Комплекс № 14 ОРУ с косичкой	1) Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой (У) 2) ходьба с перешагиванием через набивные мячи (У)	«Сделай как можно меньше прыжков» (прыжки широким шагом до ориентира)	1,2) (метание мешочков в горизонтальную цель с р-3м (У)	1) лазанье под шнур (высота 40см) боком, не касаясь руками пола (II) 2) ползание на четвереньках между предметами(II)	«Бездомный заяц» «Хитрая лиса»  И/м-п: «Тропинка» Этюд: «Комар»

### Апрель

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Крылатые друзья»	Перестроение в две-три колонны на месте и в движении	Ходьба в колонне по одному; по кругу; с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой	Бег в колонне по одному; врассыпную	Комплекс № 15 «Полёт в космос» ОРУ с обручем	1) Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (У) 2) ходьба по гимнастической скамейке с передачей малого мяча на каждый шаг	1) прыжки на двух ногах через бруски (высота 10 см, р-50см) (У) 2) прыжки в чередовании на двух ногах на р-2м, перепрыгнув	1) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (У) 2) подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (У)	_____	«Перелёт птиц» «Космонавты» И/м-п: «Летает – не летает» «На земле, в небе»

						перед собой и за спиной (У)	через предмет и т.д. (У)			
<b>II</b>	«Полёт в космос»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в пары и обратно. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; между предметами	Бег в колонне по одному; между предметами (II)	Комплекс № 15 «Полёт в космос» ОРУ с обручем		1,2) Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая её вперёд (О)	1) перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (У) 2) Прокатывание обручей друг другу; (У)	2) Пролезание в обруч в группировке (У)	«Займи свое место в ракете» «Космонавты»  И/м-п: «Запретные номера»
<b>III</b>	«Путешествие на сказочную планету»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в пары и обратно. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; с перешагиванием через кубики; с остановкой по сигналу (У)	Бег подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым, левым боком, руки на пояс	Комплекс № 16 «Оживающая планета» ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики и т.д.) (У) 2) ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (У)	_____	1) метание мешочков в вертикальную цель с р-2,5м способом от плеча (II) 2) метание в вертикальную цель правой и левой рукой с р-3м (II)	1) ползание по прямой с перелезанием через скамейку (У) 2) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (У)	«Стой!» «Ловишка с ленточкой»  И/м-п: «Дракон кусает хвост» «Четыре стихии» »Релаксация: «Парим в космосе»
<b>IV</b>	Мой дом. Мой город. Моя страна	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне по одному; между предметами (У)	Бег в колонне по одному; между предметами	Комплекс № 16 «Оживающая планета» ОРУ без предметов	1) ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс (У) 2) ходьба между набивными мячами, руки на пояс (У)	1) Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд (У) 2) прыжки через шнур влево и вправо, продвигаясь вперёд (У)	«Пронеси волан и не урони» (быстрая ходьба с бадминтонной ракеткой на которой лежит волан)	1) лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск с неё, не пропуская реек (З) 2) лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом с ходьбой по рейке	«Олени упряжки» «Убери двор»  И/м-п: «Пожалуйста» «Перетягивание каната»

									приставным шагом и спуск с неё, не пропуская реек (3)	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

## Май

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Я горжусь своей Россией»	Построение в колонну, перестроение в звенья	Обычная ходьба в колонне по одному, по сигналу - перестроение поворот в другую сторону, (У)	Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу - остановка	Комплекс № 17 «Разноцветные ленты» ОРУ с лентами	1) Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс (У) 2) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть (У)	1) прыжки на двух ногах, продвигаясь до ориентира (П) 2) прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. (П)	1) Броски мяча (Д-8-10см) о стенку одной рукой и ловля его двумя руками (У)	_____	«Салют!»  И/м-п: «Запретное движение»
II	Мир вокруг нас	Построение в колонну, перестроение в звенья	Обычная ходьба в колонне по одному, по сигналу с перешагиванием через шнуры (У)	Бег в колонне по одному, по сигналу с перепрыгиванием через шнуры	Комплекс № 17 «Разноцветные ленты» ОРУ с лентами	_____	1,2) Прыжки в длину с разбега (5м) подбирая толчковую ногу (О)	1) Перебрасывание мяча другу двумя руками от груди. (У) 2) забрасывание мяча в кольцо (корзину) с р-1м (У)	1) ползание по прямой с опорой на ладони и ступни (У) 2) подлезание под дугу (У)	«Не оставайся на полу» «Найди свою клумбу»  И/м-п: «На земле, в воде, в небе»

<b>III</b>	Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; между предметами; враспынную (У)	Бег в колонне по одному; враспынную, между предметами (У)	Комплекс № 18 ОРУ с мячом	1) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть (П)  2) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (П)	_____	1) Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками (У)  2) Броски малого мяча о пол (вверх) одной рукой и ловля его двумя руками	1) Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (П) 2) Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке в парах (П)	«Ловишка» «Не оставайся на полу»
<b>IV</b>	Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; с изменением темпа движения (П)	Бег в колонне по одному; с изменением темпа движения	Комплекс № 18 ОРУ с мячом	1) ходьба с перешагиванием через набивные мячи (У)  2) ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10см) (У)	1) Прыжки на двух ногах между кеглями (П)  2) прыжки на правой и левой ноге попеременно (р-5м) (П)	_____	1,2) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (З)	По желанию детей

### Июнь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Здравствуй лето!»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному.	Обычная ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры. (У)	Бег в среднем темпе продолжительность до 1 минуты. (У)	Комплекс № 17 «Лето-прекрасная пора» ОРУ без предметов	12.) Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно (У)	1) прыжки через короткую скакалку (У)  2) прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с мешочком, зажатым между колен. (У)	1) метание мешочков в горизонтальную цель (У)  2) прокатывание набивных мячей в прямом направлении. (У)	_____	«Ловишка» «Не оставайся на полу»  И/м-п: «Запретное движение»

<b>II</b>	«Здравствуй лето!»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой (У)	Бег на скорость (10 м) в чередовании с обычным бегом (У)	Комплекс № 17 «Лето-прекрасная пора» ОРУ без предметов	_____	1,2) прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги» (II)	1) метание мешочков на дальность (У) 2) прокатывание набивных мячей в прямом направлении (У)	1) подлезание под шнур в группировке (У) 2) подлезание под дугу (У)	«Мы весёлые ребята» «не оставайся на земле»  И/м-п: «Запретное движение»
<b>III</b>	«На рыбалку»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному; перестроение в колонну по два в движении. (У)	Ходьба в колонне по одному; (У)	Бег враспынную (У)	Комплекс № 18 «Весёлые ребята» ОРУ без предметов	1) Ходьба на носках между шнурами, руки за головой (У) 2) ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс (У)	_____	1) перебрасывание мячей друг другу одной из-за головы и ловля мяча двумя руками (У) 2) прокатывание набивных мячей (У)	1) Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом (У) 2) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (II)	«Удочка» «Караси и щука»  И/м-п: «Кто ушёл?»
<b>IV</b>	«На рыбалку»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; (II)	Бег враспынную	Комплекс № 18 «Весёлые ребята» ОРУ без предметов	1) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (У) 2) ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10см) (У)	1) Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, продвигаясь вперёд (У)	_____	1,2) Лазанье на гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и спуск вниз (II) (3)	«Карусель» «Не оставайся на земле»  И/м-п: «Запретное движение»



## Июль

недел я	мотивация	перестроени е	ходьба	бег	общеразвивающи е упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Путешествие в сказку»	Построение в шеренгу. Построение в колонну	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления; враспынную (У)	Бег в колонне по одному, с изменением направления ; враспынную (У)	Комплекс № 19 «Разноцветная поляна»	1) Ходьба по наклонному бревну, руки свободно (О) 2) Ходьба по бревну боком приставным шагом (У)	1,2) прыжки в высоту с разбега (П)	1) Перебрасывание мячей друг другу (П) 2) переброска мячей в шеренгах (расстояние 3м) (П)	_____	«Пожарные на учении» «Совушка»  И/м-п: «Пожалуйста»
<b>II</b>	«Путешествие в сказку»	Построение в колонну, перестроение в колонну по одному	Обычная ходьба в колонне по одному, по сигналу с перешагиванием через шнуры (П)	Бег в колонне по одному, между кубиками; враспынную (П)	Комплекс № 19 «Разноцветная поляна»	_____	1,2) Прыжки в длину с разбега (5м) подбирая толчковую ногу (З)	1) Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши. (У) 2) Бросание мяча вверх и о землю, ловля его одной и двумя руками (У)	1) Пролезание в обруч боком в группировке (У) 2) подлезание под шнур прямо и боком (У)	«Караси и щука» «Ловишка»  И/м-п: «Слушай команду»
<b>III</b>	«Прогулка к морю»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; враспынную (У)	Бег в колонне по одному; с выполнением заданий; враспынную (У)	Комплекс № 20 «Прогулка к морю» ОРУ без предметов	1) Ходьба по наклонному бревну (У) 2) ходьба по горизонтальному бревну (У)	1) прыжки между набивными мячами (У) 2) прыжки на правой и левой ноге между кубиками (У)	1,2) метание мешочков вдаль правой и левой рукой (обозначается ориентир) (У)	_____	«Мышеловка» «Совушка»  И/м-п: «Четыре стихии»
<b>IV</b>	«Прогулка к морю»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; между	Бег в колонне по одному; с выполнением заданий;	Комплекс № 20 «Прогулка к морю» ОРУ без предметов	1,2) ходьба по горизонтальному бревну (У)	1) Прыжки на двух ногах через короткую скакалку (У)	_____	1,2) Лазание на гимнастическую стенку, переход на другой пролёт и	По желанию детей

		по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	предметами (У)	между предметами (У)			2) прыжки на двух ногах через короткую скакалку с промежуточным прыжком (У)		спуск вниз, не пропуская реек (У)	
--	--	---	-------------------	-------------------------	--	--	--	--	--------------------------------------	--

## Август

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Путешествие на лужайку»	Построение в шеренгу. Перестроение колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному между предметами (У)	Бег в колонне по одному между предметами (У)	Комплекс № 21 «На лужайку поутру» ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс (У) 2) Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (У)	1) прыжки на двух ногах через бруски (П) 2) прыжки через бруски на двух ногах правым и левым боком. (П)	1) Отбивание мяча одной рукой в ходьбе (У) 2) переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы (П)	—	«Хитрая лиса» «Мышеловка»  И/м-п: «Затейники»
II	«Путешествие на лужайку»	Построение в шеренгу. Перестроение колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; враспынную (У)	Бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; враспынную (У)	Комплекс № 21 «На лужайку поутру»  ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (У) 2) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (У)	—	1) метание мешочков вдаль правой и левой рукой (П) 2) броски мешочков в обруч одной рукой снизу (П)	1) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (У) 2) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (У)	«Гуси-гуси» «Не оставайся на земле»

<b>III</b>	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу. Перестроение колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; врассыпную (У)	Бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; врассыпную (У)	Комплекс № 22 «Надо чисто умываться по утрам и вечерам» ОРУ без предметов	_____	1) прыжки в длину с разбега (У) 2) прыжки в длину с места (У)	1) Броски мяча в корзину двумя руками от груди (У) 2) Броски мяча в корзину (обруч) с расстояния 2м (У)	1) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине (II) 2) Лазанье под шнур прямо и боком в группировке (II)	«Карусель» «Горелки»  И/м-п: «Затейники»
<b>IV</b>	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу. Перестроение колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному; с высоким подниманием колен, руки на пояс (II)	Бег в среднем темпе до 1,5 минуты (II)	Комплекс № 22 «Надо чисто умываться по утрам и вечерам» ОРУ без предметов	1,2) ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, (У)	1,2) Прыжки в длину с разбега (У)	_____	1,2) Пролезание в обруч в группировке прямо и боком (У)	По желанию детей

## 2.8. Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет

Сентябрь

недел я	мотивация	перестроени е	ходьба	бег	общеразвивающи е упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Наш любимый детский сад!»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов (У)	Бег колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов (У)	Комплекс «Детский сад» ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове (У) 2) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (У)	1) Прыжки на двух ногах через шнур с продвижением вперед (П) 2) прыжки на двух ногах через набивные мячи (П)	1) перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (П) 2) перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (П)	_____	«Кто скорее доберётся до флажка?» «Ловишка» И/м-п: «Найди и промолчи» «Кто найдёт, тот по кругу пойдёт»
<b>II</b>	«Мы туристы»	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Ходьба с заданием на движение рук; с остановкой по сигналу (У)	Бег в колонне по одному с остановкой, поворотом кругом по сигналу (У)	Комплекс «Детский сад» ОРУ без предметов	_____	1) Прыжки с разбега с доставанием до предмета (П) 2) прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) (П)	1) Перебрасывание мяча через сетку двумя руками снизу (П) 2) перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (П)	1) подлезание под шнур, не касаясь руками пола (У) 2) ползание попластунски (П)	«Не оставайся на полу» «Мы весёлые туристы» И/м-п: «Фигуры» «Повтори за мной»
<b>III</b>	«Золотая осень»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, высоко поднимая колени	Комплекс «Осенняя прогулка» ОРУ Без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки –	_____	1,2) Бросание мяча вверх (правой, левой рукой), ловля двумя руками (П)	1,2) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (П) 2) лазание по	«Лягушки и цапли» «Удочка» И/м-п: «Пожалуйста» «Верёвочка»

		колонны в движении	нахождением своего места в колонне			поворот, приседание (У)			гимнастический стенке с переходом на соседний пролёт(У)	
IV	1)Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в три колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба враспынную, ходьба на носках, на пятках	Бег в среднем темпе 40сек., по сигналу – чередую с ходьбой	Комплекс «Осенняя прогулка» ОРУ Без предметов	1)«Полоса препятствий» - бег на носках по гимнастической скамейке (У)	1)«Полоса препятствий» -прыжки из обруча в обруч (У)	1) «Быстро передай» - передача мяча по верху и по низу(У)	1)Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь (У)	«Вышибалы» «Выше ноги от земли» И/м-п: «Кого не стало?» «У кого мяч?»
	2) занятие с использованием тренажёров					1. повороты на напольном диске (О) 2. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши (П) 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с приседанием на середине. (З)				

## Октябрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Собираем урожай»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, на сигнал- смена направления. Ходьба через предметы-кирпичики	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу – бег через предметы.	Комплекс ОРУ с косичкой	1) ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть. (У) 2) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (У)	1) Прыжки вдоль на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, продвигаясь вперёд. (У) 2) прыжки на одной ноге вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева (длина шнура 3-4м) (У)	1) бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля его двумя руками. (З) 2) перебрасывание мяч в парах, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши ((р-2-2,5м) (З)	_____	«Быстро возьми, быстро положи» «Стоп!»  И/м-п: «Затейники»
II	«Витаминный	Построение в	Ходьба	Бег на носках, с	Комплекс	_____	1,2) прыжки	1) ведение мяча	1) ползание в	«Пустое

	хоровод»	шеренгу. Повороты на месте направо, налево. Перестроение в три колонны в движении	гимнастически м шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	захлестывание м голени назад, подскоком, галопом	ОРУ с косичкой	—	с высоты 40см на полусогнутые ноги на мат (3)	одной рукой по прямой (У) 2) отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, с забрасыванием в корзину двумя руками (У)	прямо в направлении на ладонях и ступнях (У) 2) лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (У)	место» «Успей выбежать»  И/м-п: «Запретный номер» «У кого мяч?»
III	Традиционная структура занятия	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу- смена направления движения	Комплекс «Ровная осанка – залог здоровья» ОРУ с мешочком	1) Ходьба по рейке гимнастической скамейки (У)  2) ходьба по скамейке, руки за головой (У)	—	1) ведение мяча по прямой (У)  2) ведение мяча между предметами (У)	1) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (У) 2) ползание на четвереньках по прямой, подталкивая набивной мяч головой (У)	«Мы весёлые ребята» «Ловишка с ленточкой» И/м-п: «Пожалуйста» «Назови виды спорта, спортивные атрибуты»
IV	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; в пары. Перестроение в три колонны	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу остановка, на высоких четвереньках	Семенящий бег, в чередовании с бегом широким шагом, по сигналу перестроение в пары	Комплекс «Ровная осанка – залог здоровья» ОРУ с мешочком	«Ловкая пара» - бег через препятствие в парах (У)	Прыжки на фитболах (У)	«Кто быстрее?» - ведение мяча (баскетбольный вариант) (У)	—	«Совушка» «Выше ноги от земли» И/м-п: «Эхо» «У кого мяч?»
	- езда на велотренажёре; - прыжки на батуте; - повороты на напольном диске; - отжимание на силовых тренажёрах; - поднимание ног на наклонной доске									

## Ноябрь

недел я	мотивация	перестроени е	ходьба	бег	общеразвивающи е упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Животный мир»	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка на сигнал	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Комплекс № 5 Веселая скакалка» ОРУ со скакалкой	1) Ходьба по канату боком приставным шагом: пятки на полу, носки на канате; носки или середина стопы на канате (О) 2) ходьба по канату боком приставным шагом, руки за головой (О)	1) Прыжки через шнуры (6-8шт) без паузы (У) 2) прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вдоль шнура (У)	1) перебрасывание мяча друг другу – эстафета «мяч водящему» (У) 2) броски мяча в корзину (баскетбольный вариант) (У)		«Кот и мыши» «Мышеловка» И/м-п: «Пожалуйста» «Тихо – громко»
II	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты	Ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу, пружинистый шаг с носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег враспынную	Комплекс «Веселая скакалка» ОРУ со скакалкой	_____	1,2) прыжки через короткую скакалку с вращением вперед (О)	1) перебрасывание мяча друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (У) 2) передача мяча в шеренгах (У)	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (У) 2) ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (У)	«Выше ноги от земли» «Каюг и собаки» И/м-п: «Запретные номера» «Угадай, чей голосок?»
III	«В мире вещей»	Построение в шеренгу, в колонну, в 2 колонны. Перестроение в 4 колонны	Ходьба парами, тройками, по сигналу - ходьба враспынную	Бег в колонне по одному в среднем темпе до 1,5 мин; парами, по сигналу – смена направления.	Комплекс «Явления природы» ОРУ без предметов	1) Ходьба на носках между набивными мячами(У) 2) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (У)	_____ –	1,2) метание мешочка в горизонтальную цель (р-4м) (О)	1) лазанье под дугой в плотной группировке (У) 2) ползание с опорой на ладони и ступни (У)	«Сачок» «Не оставайся на полу» И/м-п: «Пожалуйста»

<b>IV</b>	Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга Перестроение в три колонны	Ходьба по кругу взявшись за руки, ходьба с заданиями для рук	Бег в колонне по одному по кругу, змейкой, по сигналу – смена направления, с остановкой.	Комплекс «Явления природы» ОРУ без предметов	«Перетяни за черту» в парах перетягивают за руки друг друга у черты	1) прыжки через шнур справа и слева, энергично отталкиваясь от пола (У)	1) бросок мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока от пола (У)	1) лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (по диагонали) (О)	«Салют» «Мы весёлые ребята» И/м-п: «Что изменилось» «Кровяные пароходики»
	«Сердце своё сберегу, сам себе я помогу» (с тренажёрами)						- езда на велотренажёре; - прыжки на батуте; - повороты на напольном диске» - бег на беговой дорожке; - накручивание и раскручивание утяжелённого предмета			

## Декабрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Зимние старты»	Построение в шеренгу по одному по росту. Перестроение из одной шеренги в три в движении	Ходьба в колонне по одному на носочках, пятках, спиной вперёд, змейкой, враспынную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» по залу с бегом враспынную, с остановкой по сигналу	Комплекс «Ловкие ребята» ОРУ с гимнастической палкой	1) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (У) 2) ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперёд(У)	1) прыжки на двух ногах между предметами (У) 2) прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперёд (У)	1) бросок малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (У) 2) перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах разными способами (У)	—	«Два мороза» «В зимнем парке карусель»
<b>II</b>	«Зимние забавы»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в три колонны в	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным	Бег в колонне по одному, парами, короткой и длинной	Комплекс «Ловкие ребята» ОРУ с гимнастической палкой	—	1) прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд	1) перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в	1) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (У)	«Мы весёлые ребята» «Ловишка с ленточкой»



		движении	шагом, на четвереньках – «крабы»	змейкой			(У) 2) прыжки на правой и левой ноге между предметами (У)	шеренгах) р-3м) (У) 2) прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя (У)	2) ползание под шнур (дугу) правым и левым боком в группировке, не касаясь верхнего края шнура (высота 50см) (У)	
III	«Путешествие в тайгу»	Перестроение в два круга, в две шеренги	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног: на носках, на пятках, ёлочкой.	Обычный бег в колонне, чередуя сбегом захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	Комплекс «Скоро праздник – Новый год» ОРУ с султанчиками	1) ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (У)	2) прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (У)	1) подбрасывание мяча вверх правой и левой рукой и ловля его двумя руками (У) 2) перебрасывание мяча друг другу двумя руками (У)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (У) 2) ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (У)	«Хитрая лиса» «Бездомный заяц» «Олени и пастух» И/м-п: «Летает – не летает» «Дрозд»
IV	«Ёлка в детском саду» Занятие, построенное на спортивных играх	Перестроение в колонну по два, по три в движении	Ходьба гимнастическим шагом чередуя с ходьбой в полуприседе	Бег по кругу, по сигналу смена направления.	Комплекс «В тренажёрном зале» ОРУ с гантелями	1. Отбивание шарика ракеткой (настольный теннис) (О) 2. Проведи шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы (Хоккей) (У) 3. «Ударь по мячу» (приём отскочившего от стены мяча внешней и внутренней стороны стопы) – (футбол) (У) 4. бросок мяча в корзину (баскетбол) (У)				«Мы весёлые ребята» «Ловишка с ленточкой»  И/м-п: «Запретный номер» «Запрещённое движение»
	«Путешествие в Спортландию» (с тренажёрами)					- езда на велотренажёре; - прыжки на батуте; - бег на беговой дорожке - отжимание на силовых тренажёрах; - поднимание ног на наклонной доске; - прокатывание вперёд на гимнастической роике из положения, стоя на коленях, в положение – лёжа.				

## Январь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Зимние забавы»	Построение из одной колонны в две	Ходьба в колонне с заданиями по сигналу: снежок – присесть, руки за голову; сугроб – бег в центр, руки вверх; снежные воротца – имитация подлезания; лёд – езда на коньках.	Бег в колонне по одному; с высоким подниманием колен (бег по сугробам)	«Забавы Зимушки-Зимы» ОРУ с массажным мячом	1) ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове (П) 2) ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной (П)	1) прыжки через бруски (набивные мячи) (П) 2) прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащих в шахматном порядке (П)	1) Ведение мяча в движении (У) 2) прокатывание мяча между предметами, не задевая их. (У)	_____	«Льдинки, ветер и мороз» «Олени и пастух»  И/м-п: «У кого снежок?» «Что изменилось?»
II	«Зимние забавы»	Расчет на первый, второй, третий, перестроение по счету	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу: «лёд», «лыжи», «горка», «снежок».	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колено («по сугробам»), змейкой («между сугробов»)	Комплекс «Забавы Зимушки-Зимы» ОРУ с массажным мячом	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя (О)	1) энергичное отталкивание в прыжках с места в длину (О) 2) энергичное отталкивание в прыжках в длину с разбега (О)	1) перебрасывание мяча друг другу, третий ребёнок старается поймать мяч (У) 2) бросок малого мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком, а ладоши (и др) (У)	1) Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч головой (З) 2) ползание по скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине (З)	«Мороз – Красный нос» «Снежная карусель»  И/м-п: «Не натолкнись» «Холодно – жарко»
III	«Весёлое путешествие» (транспорт)	Перестроение в две, три колонны через середину зала	Ходьба на пятках, на носках, перекатом, со сменной положением рук	Бег в колонне по одному в течение 1 мин.	Комплекс На степях	1) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики (У)	_____	1) подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (У) 2)	1) лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (П) 2) ползание	«Второй лишний» «Ловишка с ленточкой»  И/м-п: «Уступи дорогу»

						2) ходьба на носках между предметами <b>(П)</b>		перебрасывание малых мячей друг другу и ловля его двумя руками после отскока его о пол <b>(У)</b>	на четвереньках в прямом направлении в чередовании в лазаны под шнур <b>(У)</b>	«У кого снежок?»
<b>IV</b>	Занятие, построенное на спортивных играх	Расчет на первый, второй, третий и перестроение из одной колонны в три по расчету	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра.	Бег в колонне по одному, по диагонали, с захлестыванием бедра.	На стечах	1. «подбрасывание и ловля мяча на ракетку после отскока от пола» (теннис)	- прыжки на батуте; - отжимание на силовом тренажёре; - бег на беговой дорожке; - сидя на полу, прокатывание гимнастического ролика вперёд; - повороты туловища на напольном диске; - шагание на степпере			«Ловишка» «Кто дольше не уронит воздушный шарик» И/м-п: «Опиши свой любимый снаряд» Этюд: «Факиры»
	«Я б работать в цирк пошёл, пусть меня научат» (С тренажёрами)					2. «Проведи шайбу клюшкой между предметами» (хоккей) 3. «Отбери мяч у противника ногой» (футбол) 4. «Мяч в корзину от плеча» (баскетбол)				

## Февраль

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному в сочетании с другими движениями: на пятках, на носках, перешагивая через скакалку	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками на одной ноге.	Комплекс ОРУ со скакалкой	1) Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи <b>(У)</b> 2) ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой <b>(У)</b>	1) энергичное отталкивание в прыжках на двух ногах через 5-6 шнуров <b>(З)</b> 2) энергичное отталкивание в прыжках на одной ноге (правой, левой) между предметами <b>(З)</b>	1) броски мяча одной рукой в середину между шеренгами и ловля его двумя руками после отскока <b>(П)</b> 2) бросание мяча вверх и ловля его после хлопка <b>(П)</b>	Ползание попластунски, чередуя с бегом до ориентира (не выпуская из рук скакалку) <b>(С)</b>	«Мы весёлые ребята» «Эстафета со скакалкой» И/м-п: «Найди и промолчи» «Запомни номер»
<b>II</b>	Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны в круг, в два, в 4 колонны	Ходьба в колонне, по кругу, с ритмичными хлопками вверх (по 4)	Лёгкий бег на носках, по кругу и в колонне по одному.	Комплекс ОРУ со скакалкой	_____	1) прыжки с подскоками на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь	1,2) перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками от груди	1) лазанье под шнур (дугу) прямо и боком <b>(П)</b> 2) ползание с опорой на	«Охотники и зайцы» «Два Мороза»  И/м-п: «Пожалуйста»

							вперёд (по 2 прыжка) (О) 2) прыжки на двух ногах между предметами, используя энергичный взмах рук (У)	(баскетбольный вариант) (У)	ладони и колени между предметами (П)	«У кого косичка?»
III	«Ловкие ребята»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках, широким и средним шагом.	Бег мелким и широким шагом, выбрасывая прямые ноги вперед, бег в колонне по одному	Комплекс «Ловкие ребята» ОРУ с гимнастической палкой	1) ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки (П) 2) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (П)	_____	1) метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (р-2-2,5м) (У) 2) метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (У)	1,2) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и спуск с неё (У)	«Охотники и звери» «Ловишка с ленточкой»  И/м-п: «Кто ушёл?» «Я скажу тебе: «АУ!»
IV	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной змейкой, по сигналу – присесть, быстро встать и продолжать бег.	Комплекс «Тренировка волшебных человечков» ОРУ с большим мячом	Бег змейкой («Пробеги – не задень») (У)	Энергичное отталкивание в прыжках из обруча в обруч (У)	Метание в мишень («Мишень – корзина») (У) Ведение мяча ногой (футбол) (У)	_____	«Стоп»  И/м-п: «Пожалуйста» «Разведчики»
	(С тренажёрами)									

## Март

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Весна идёт, весне дорога»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в четыре колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, парами, приставным шагом вперёд, в полуприседе, на носках.	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед)	Комплекс «Дружные ребята» ОРУ в парах	1) ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись, сохраняя равновесие и не упасть со скамейки (У) 2) ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки на пояс (У)	1) прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд способом – ноги врозь, ноги вместе (П) 2) прыжки поочередно на правой и левой ноге (по 2 прыжка) (П)	1,2) передача мяча в шеренгах (П)	_____	«Вышибалы» «Охотники и утки»  И/м-п: «Кого назвали, тот ловит мяч» Продолжи счёт»
<b>II</b>	«Гимнасты»	Перестроение из одной колонны в две, в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Комплекс «Дружные ребята» ОРУ в парах	_____	1) прыжки через короткую скакалку (П) 2) прыжки через шнур на одной ноге (правой, левой) (П)	1) Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола (П) 2) перебрасывание мяча в парах (П)	1) ползание под шнур в группировке, не касаясь руками пола (П) 2) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (П)	«Второй лишний» «Мы, весёлые ребята»  И/м-п: «Кого не стало?» «Угадай, чей голосок»

<b>III</b>	«Прогулка по морскому берегу»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба на носках, на пятках, змейкой, спиной вперёд; по сигналу - присесть; на высоких четвереньках.	Бег в колонне по одному; змейкой	Комплекс «На морском дне» ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (II) 2) Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове (II)	_____	1,2) метание мячей в горизонтальную цель (У)	1) ползание по прямой на четвереньках (II) 2) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине (II)	«Удочка» «Море волнуется»  И/м-п: «В воде и на суше» «Назови подводных обитателей»
<b>IV</b>	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх  (с тренажёрами)	Размыкание и смыкание вправо, влево приставными шагами	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	Комплекс «На морском дне» ОРУ без предметов	_____	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; на одной ноге между предметами (У)	Передача мяча в шеренгах (II)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (II)	«Зеркало» Д/У «Запахи весны»
<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на батуте;</li> <li>- отжимание на силовом тренажёре;</li> <li>- бег на беговой дорожке;</li> <li>- прыжки на батуте;</li> <li>- поднимание ног на наклонной доске;</li> <li>- езда на велотренажёре;</li> <li>- сидя на полу, прокатывание гимнастического ролика вперёд;</li> <li>- шагание на мини-степпере;</li> <li>- накручивание и раскручивание утяжелённого предмета на вытянутых руках;</li> </ul>										

## Апрель

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Крылатые друзья» (птицы зимующие и перелётные)	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, прыжком на месте. Перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки. По музыкальному сигналу – остановка: лечь на пол	Бег в колонне по одному; по диагонали, с изменением темпа движения. <b>(П)</b>	Комплекс «Полёт в космос» ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке, передавая на каждый шаг мяч перед собой и за спиной <b>(П)</b> 2) ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, не уронив мешочек. <b>(У)</b>	1) прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд <b>(П)</b> 2) прыжки через короткую скакалку, стоя на месте и продвигаясь вперёд <b>(П)</b>	1,2) перебрасывание мяча, стоя в шеренгах <b>(П)</b>	_____	«Совушка» «Вороны и воробьи»  И/м-п: «На земле, в воде, в воздухе» «Уступи дорогу»
<b>II</b>	«Полёт в космос»	Повороты на право, налево, прыжком на месте. Перестроение из одной колонны в три в движении.	Ходьба приставным шагом, по сигналу – смена направления, боковой галоп. <b>(З)</b>	Бег в колонне змейкой изменяя темп движения; в чередовании с ходьбой по диагонали.	Комплекс «Полёт в космос» ОРУ без предметов	_____	1,2) Прыжки в длину с разбега <b>(С)</b>	1) перебрасывание мячей в парах <b>(У)</b> 2) перебрасывание мячей – Эстафета: «передал – садись» <b>(У)</b>	1) ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони <b>(У)</b> 2) лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая шнур <b>(У)</b>	«Космонавты» «Прыгни – садись»  И/м-п: «Стоп!» «Я скажу тебе: «АУ!»
<b>III</b>	Путешествие на сонную планету»	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, прыжком на месте. Перестроение в колонну по одному, в три	Ходьба перекатом с пятки на носок, спиной вперёд, на низких четвереньках, на полусогнутых ногах, парами.	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами, поскоки.	Комплекс «Оживающая планета» ОРУ без предметов	1) Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы <b>(П)</b>	2) Прыжки через короткую скакалку на месте,	1,2) Метание на дальность способом от плеча <b>(У)</b>	1) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине <b>(П)</b> 2) ползание на четвереньках с опорой на ладони и	«Ловишка с лентой»  «Успей выбежать»  И/м-п: «Кого не стало?» «Четыре

		колонны в движении					вращая её вперёд, назад, скрестно (по выбору детей) (II)		колени между предметами (II)	стихии»
IV	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение из одной шеренги в один, два круга	Ходьба с заданиями на движение рук (за голову, за спину, вверх, )с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий: скамейка – прыжки; бум – бег на носках	Бег со скакалкой (II)	Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперёд (II)	Перебрасывание мяча через сетку (3)	_____	«Мышеловка» «Космонавты»  Им-п: «Я скажу тебе: «АУ!»	
	ОРУ на стечах				- повороты туловища на напольном диске; - прокатывание роллера вперёд, переходя в положение лёжа; -езда на велотренажёре; - прыжки на батуте; - бег на беговой дорожке; - поднимание ног на наклонной доске; - отжимание на силовых тренажёрах					

## Май

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Я горжусь своей Россией»	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, прыжком на месте. Перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба в колонне с заданиями для рук и ног.	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал, в чередовании с ходьбой вперёд спиной	Комплекс «День победы» ОРУ с ленточками	1) Ходьба по гимнастической скамье с мячом в руках: на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спиной(У) 2) ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу (II)	1) Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд (II) 2) прыжки на двух ногах между предметами (II)	1) броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительными заданиями (II) 2) броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди (II)	_____	«Салют» «Не оставайся на полу»  И/м-п: «Запретные номера» «Тропинка»
II	«Мир вокруг нас» (первоцветы,	Построение в шеренгу, ворота	Ходьба в колонне, в рассыпную, с	Бег в колонне, прямой и	Комплекс «День победы» ОРУ		1) Прыжки в длину с места (У)	1) ведение мяча одной рукой в движении	1) пролезание в обруч прямо и боком, не	«Вышибалы» «Не оставайся на полу»



	цветы, насекомые)	направо, налево, прыжком на месте. Перестроение из шеренги в колонну, в три колонны в движении	высоким подниманием колен, на носках, гимнастическим шагом.	боковой галоп, змейкой.	с ленточками	2) ходьба с мешочком на голове между предметами (II)	2) прыжки в длину с разбега (У)	2) метание мешочков в вертикальную цель (У)	касаясь руками пола и верхнего края обруча (II)	И/м-п: «Дракон кусает хвост» «Факиры»
III	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу. Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба в колонне, по диагонали, змейкой с заданиями для рук и ног; на четвереньках.	Бег со сменой ведущего, по сигналу – колонну по диагонали, змейкой.	Комплекс «Волшебный мир аквариума» ОРУ без предметов	1) ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. (У) 2) ходьба между предметами на носках с мешочком на голове (У)	–	1, 2) метание мешочков на дальность (У)	1) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. (У) 2) лазание под шнур прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (У)	«Стоп!» «Быстро разложи – быстро собери» И/м-п: «Пожалуйста»
IV	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх «Я б в пожарные пошёл, пусть меня научат»	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук и ног.	Бег в колонне по одному в течение 1 мин.	–	1. Бег со скакалкой (У) 2. Эстафета: «Быстро разложи – быстро собери» 3. «Перебрось – поймай»  - прыжки на батуте; - прыжки на балансире; - отжимание на силовых тренажёрах; - бег на беговой дорожке; - сидя на полу, прокатывание роллера вперёд; - повороты туловища на напольном диске; Езда на велотренажёре.				«Салют» «Пожарные на учении»

## 2.9. Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет с тяжелыми нарушениями речи

Сентябрь

недел я	мотиваци я	перестроени е	ходьба	бег	общеразвивающи е упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Наш любимый детский сад!»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, равнение на ведущего, перестроение в колонну по два в движении	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе <b>(У)</b>	Бег в колонне по одному, враспынную	Комплекс «Детский сад, детский сад!» ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс <b>(О)</b> 2) Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой <b>(О)</b>	1) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед <b>(У)</b> 2) прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, «змейкой» <b>(У)</b>	1) перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (р-2м), <b>(У)</b> 2) броски о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол <b>(У)</b>	_____	«Найди свой домик» «Не оставайся на полу»  И/м-п: «Пожалуйста» «Четыре стихии»
<b>II</b>	«Наш любимый детский сад!»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, враспынную	Бег в среднем темпе до 1,5 мин <b>(II)</b>	Комплекс «Детский сад, детский сад!» ОРУ без предметов	_____	1, 2) прыжки на двух ногах в высоту – упражнение «Достань до предмета» <b>(О)</b>	1) Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди <b>(У)</b> 2) бросок малого мяча вверх двумя руками, с хлопком в ладоши <b>(У)</b>	2) ползание на четвереньках между предметами <b>(У)</b>	«Найди свой цвет» «Убери двор» И/м-п: «»
<b>III</b>	«Части тела»	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с высоким подниманием колен <b>(У)</b>	Непрерывный бег до 1 мин в колонне по одному <b>(У)</b>	Комплекс «Осенняя прогулка» ОРУ без предметов	1) Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс <b>(У)</b> 2) Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на	_____	1) Подбрасывание мяча вверх и ловля его <b>(У)</b> 2) перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (2,5м) <b>(О)</b>	1) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени <b>(У)</b> 2) ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья <b>(У)</b>	«Мы весёлые ребята» «Выше ноги от земли»  И/м-п: «Ау-ау!» Психогимнастика «Холодно-жарко»

						голове, руки на пояс (У)				
IV	«Осень. Деревья»	Построение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с изменением темпа движения по сигналу (О)	Бег в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу (О)	Комплекс «Осенняя прогулка» ОРУ без предметов	1) Ходьба, перешагивая через препятствие (П) 2) Ходьба, перешагивая через препятствие с мешочком на голове (П)	1) прыжки на двух ногах с зажатым мячом между колен (П) 2) прыжки между предметами, «змейкой» (П)	_____	1) Прелезание в обруч боком, не задевая за его край (О) 2) пролезание в обруч в плотной группировке (О)	«Ветер и жёлтые листочки» «Ловишка»  ДУ «Подуем на руки, сдуем лепесток с ладони» У на РР «Признаки осени»

### Октябрь

недел я	мотиваци я	перестроени е	ходьба	бег	общеразвивающи е упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Овощи»	Построение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному	Бег продолжительностью до 1 минуты (У)	Комплекс ОРУ с большим мячом	1,2) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики (набивные мячи), руки на пояс (О)	1) прыжки на двух ногах через короткие шнуры (У) 2) прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (У)	1,2) перебрасывание мячей друг другу от груди, стоя в шеренгах (р-2,5м) (У)	_____	«Отнесём овощи в погреб» «Успей встать в обруч»  И/м-п: «Назови ласково»; Этюд: «Горький и сладкий овощ»
II	«Фрукты»	Построение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении (О)	Ходьба по кругу в колонне по одному с поворотом по сигналу кругом (О)	Бег в колонне по одному, с перешагиванием через бруски. (П)	Комплекс ОРУ с большим мячом	_____	1,2) прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (У)	1) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками з-за головы (У) 2) от груди (У)	1) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (П) 2) ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (П)	«Ловишка» «Отнесём фрукты в погреб»  И/м-п: «Назови ласково»
III	Сад-огород.	Построение в шеренгу,	Ходьба в колонне по	Бег в колонне по одному, враспыну	Комплекс «Как-то вечером на	1) Ходьба с перешагивани	_____	1,2) Метание мяча в	1) пролезание в обруч боком в	? «Ловишка»

	Ягоды	равнение. Перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении (II)	одному, с изменением темпа движения по сигналу (II)		грядке» ОРУ без предметов	м через набивные мячи, руки на пояс (У) 2) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (У)		горизонтальную цель (р-2 2,5м) (О)	группировке, не касаясь пола (II) 2) ползание на четвереньках между предметами (II)	И/м-п: «Назови ласково» «Съедобное – несъедобное»
IV	«Игрушки»	Расчет на первый-второй; в шеренге, в колонне	Ходьба в колонне по одному, по кругу парами, с поворотом кругом по сигналу	Бег в колонне по одному, в рассыпную	Комплекс «Как-то вечером на грядке» ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке, не середине перешагнуть через препятствие (У) 2) Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши (У)	1,2) Прыжки на двух ногах с 3-х шагов на препятствие высотой 20см (О)	«Пронеси мяч, не задев кегли» бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом.	1) Пролезание в обруч боком в группировке, не касаясь пола (II) 2) ползание на четвереньках с преодолением препятствий (II)	«Пустое место» «Не оставайся на полу»  И/м-п: «Кого не стало?»

## Ноябрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (II/I)
I	«Домашние животнык»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен.	Бег в колонне по одному; в рассыпную; между предметами	Комплекс «У медведя во бору» ОРУ без предметов»	1,2) Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавая мяч перед собой и за спиной (О)	1) Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперед (р-3-4м) (У) 2) прыжки по прямой (р-2м) – попеременно по два прыжка на правой и левой (У)	1) перебрасывание мяча друг другу снизу, стоя в шеренгах (р-2-2,5м) (У) 2) из-за головы, стоя в шеренгах (р-3м) (У)	_____	«Птичка и кошка» «Каюр и собаки» И/м-п: «Четыре стихии»  ДУ «Красивая игрушка»
II	«Дикие животные	Перестроение в шеренгу,	Ходьба в колонне по	Бег в колонне по одному;	Комплекс «У медведя во	_____	1,2) прыжки по прямой (р-	1,2) ведение мяча,	1) ползание по гимнастической	«Бездомный заяц»

	наших лесов»	равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	одному, с ускорением движения по сигналу (У)	между предметами (У)	бору» ОРУ без предметов»		2м) – попеременно по два прыжка на правой и левой (П)	продвигаясь вперед шагом (У)	скамейке на животе, подтягиваясь руками (У) 2) ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (У)	«Хитрая лиса»  И/м-п: «Пожалуйста»
III	«Одежда»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с ускорением движения по сигналу (У)	Бег в колонне по одному; между предметами (У)	Комплекс ОРУ с косичкой	1) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (У) 2) Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой (У)		1,2) ведение мяча одной рукой в движении (П)	1) пролезание в обруч боком приставным шагом (У) 2) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на колени и предплечья (У)	«Попади мячом в шляпу» «Ловишка с ленточкой»  И/м-п: «Кто позвал?» «Назови одежду»
IV	«Обувь»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу (П)	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Комплекс ОРУ косичкой	1) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (У) 2) ходьба на носках между предметами, руки за головой (У)	1) Прыжки на правой и левой ноге до предмета (р-бм); (П) 2) по три прыжка (П)		1) подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола; (З) 2) прямо и боком (З)	«Выше ноги от земли» И с РС «Что купили в магазине?»  И/м-п: «Кого не стало?»

## Декабрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Зима. Зимние забавы»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному	Бег в колонне по одному, соблюдая правильную дистанцию друг от друга (У)	Комплекс «Зимушка-зима» ОРУ с малым мячом (снежками)	1) Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом, руки на пояс; (О) 2) с переходом на гимнастическую скамейку, перешагивая через набивные мячи (О)	1) Прыжки на двух ногах через бруски (У) 2) прыжки на двух ногах между набивными мячами (У)	1) Перебрасывание мяча из-за головы, стоя в шеренгах; (П) 2) произвольным способом (П)	_____	«Мороз Красный нос» «В зимнем парке карусель»  И/м-п: «У кого снежок?» ДУ: «Ветер вост»
II	«Обувь»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки (У)	Бег в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки (У)	Комплекс «Зимушка-зима» ОРУ с малым мячом (снежками)	_____	1,2) прыжки по прямой (р-5м) – попеременно на правой и левой (П)	1) бросок мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши и т.д. (У) 2) прокатывание набивного мяча (У)	1) Ползание между предметами на четвереньках (С) 2) ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (р-3-4м) (У)	«Мы весёлые ребята»  И с РС «Шла гулять сороконожка» И/м-п: «Назови ласково»
III	«Мой край - Югра»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному; врассыпную	Комплекс «Скоро праздник – Новый год» ОРУ Без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; (У) 2) боком приставным шагом (У)	_____	1,2) перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (р-2,5м) (З)	1) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (П) 2) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (П)	«Отбивка оленей» «Олени и пастух»  И/м-п: «Запретный номер» «Иголка и нитка»
IV	«Новый год»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по	Ходьба в колонне по одному; по кругу, взявшись за	Бег в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки	Комплекс «Скоро праздник – Новый год» ОРУ Без предметов	1) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	1) прыжки на двух ногах между предметами (С)	_____	1) Лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек; (О)	«Попади в обруч» «Ловишка с ленточкой»

		одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	руки (У)			2) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. (У)	2) прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен (У)		2) разноимённым способом (О)	И/м-п: «Что висит на ёлке?»  И с РС «К нам приходит Новый год»
--	--	---	-------------	--	--	---	---	--	------------------------------	--

## Январь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Зимние старты»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; между предметами (У)	Бег в колонне по одному; между предметами (У)	Комплекс «Аэробика» ОРУ на степе	1) Ходьба и бег по наклонной доске ((высота 40см) (У)  2) ходьба по наклонной, балансируя руками. (З)	1) прыжки на правой и левой ноге между кубиками (р-5м) (У) 2) прыжки на двух ногах между набивными мячами (У)	1) забрасывание мяча в кольцо (У)  2) перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди, стоя в шеренгах (р-2,5) (У)	_____	«Быстро положи – быстро собери» «Олени и пастух»  И/м-п: «Что изменилось» «Запретный номер»
II	«Забавы зимушки-зимы»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки, с поворотом кругом	Бег в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки	Комплекс «Аэробика» ОРУ на степе	_____	1,2) Прыжки в длину с места (О)	1) броски мяча вверх и ловля его двумя руками (У) 2) перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (р-2,5м)	1) проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч(У) 2) переползание через гимнастическую скамейку и подлезание под дугу в группировке. (У)	«Мороз Красный нос» «В зимнем парке карусель» И/м-п: «У кого снежок?»
III	«Зимующие птицы»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу;	Бег в колонне по одному; враспынную	Комплекс ОРУ с малым мячом	1) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; (П)	_____	1) перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди, стоя в	1) пролезание в обруч боком в группировке, не касаясь верхнего обода (У)	«Воробы и вороны» «Совушка»  И с РС «Воробей»

		круг. Перестроение в три колонны в движении	между предметами.			2 с мешочком на голове, руки в стороны <b>(П)</b>		шеренгах (р-3м <b>(У)</b> 2) перебрасывание мячей (Д- 1012см) друг другу и ловля его после отскока о пол <b>(У)</b>	2) пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола <b>(У)</b>	И/м-п: «Летает – не летает» «Найди и промолчи»
<b>IV</b>	«Посуда»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в круг	Ходьба в колонне по одному; по кругу с поворотом в одну и другую сторону	Бег в колонне по одному; врассыпную	Комплекс ОРУ с малым мячом	1) Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой <b>(П)</b> 2) ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой <b>(П)</b>	1) прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком: ноги врозь – ноги вместе (р-6м) <b>(П)</b> 2) прыжки через шнуры (6-8 шт.) на двух ногах без паузы <b>(П)</b>	_____	1) лазание на гимнастическую стенку одноимённым способом; спуск, не пропуская реек ; <b>(О)</b> 2) с ходьбой по четвёртой рейке. <b>(О)</b>	«Перенеси шарик в ложке»  И/м-п: «Пожалуйста» «Назови посуду»

### Февраль

недел я	мотивация	перестроени е	ходьба	бег	общеразвивающи е упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Путешествие по городу»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, по сигналу – с изменением направлени я движения; врассыпную <b>(У)</b>	Бег в колонне по одному; продолжительност ю до 1 минуты <b>(У)</b>	Комплекс «В мире животных» ОРУ с мячом	1) ходьба по гимнастическо й скамейке, руки в стороны <b>(У)</b> 2) бег по гимнастическо й скамейке <b>(У)</b>	1) прыжки через бруски (6- 8шт., высота 10 см) <b>(П)</b> 2) прыжки через бруски правым и левым боком <b>(П)</b>	1) бросание мячей в корзину с р-2м двумя руками из-за головы <b>(П)</b> 2) забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбол) <b>(П)</b>	_____	«Самолёты» «Займи свободную машину»  И/м-п: «Назови транспорт»



<b>II</b>	«Домашние птицы»	Построение в шеренгу, перестроение в круг	Ходьба в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки, с поворотом кругом <b>(II)</b>	Бег в колонне по одному; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу <b>(II)</b>	Комплекс «В мире животных» ОРУ с мячом	—————	1,2) прыжки на двух ногах в длину с места <b>(З)</b>	1) отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд <b>(У)</b> 2) перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками, стоя в шеренгах на р-2м <b>(У)</b>	1) подлезание под дугу (высота – 40см) в группировке, не касаясь руками пола <b>(У)</b> 2) ползание на четвереньках между набивными мячами <b>(У)</b>	«Птицелов» «Охотники и утки»  И/м-п: «Запретные номера» «Угадай, кто позвал?» «Летает – не летает»
<b>III</b>	«Защитники отечества»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному между предметами	Бег в колонне по одному между предметами	Комплекс ОРУ с палкой	1) перешагивание через шнур (высота 40см) <b>(У)</b> 2) прыжки на двух ногах через шнуры. (р-50см друг от друга) <b>(У)</b>	1,2) метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с р-3 <b>(О)</b>	1) подлезание под шнур (высота 40см) <b>(У)</b> 2) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине <b>(У)</b>	«Стой!» И с РС «Пограничник на границе» И/м-п: «Запретное движение» «Пожалуйста»	
<b>IV</b>	«Все профессии нужны. Все профессии важны!»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному	Бег в среднем темпе продолжительностью до 1-1,5 минуты (с изменением направления движения) <b>(У)</b>	Комплекс ОРУ с палкой	1) ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс <b>(У)</b> 2) ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой <b>(У)</b>	1) прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд <b>(II)</b> 2) прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд между предметами <b>(II)</b>	2) Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой <b>(II)</b>	1) лазанье на гимнастическую стенку разноимённым способом и передвижению по четвёртой рейке, спуск вниз, не пропуская реек; <b>(О)</b> 2)одноимённым способом <b>(О)</b>	«Второй лишний»  И/м-п: «Пожалуйста» «Слушай команду»

## Март

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«8 Марта»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу (У)	Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу (У)	Комплекс «Явления природы» ОРУ без предметов	1,2) ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (О)	1) прыжки на двух ногах из обруча в обруч (У) 2) прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6шт.) (У)	1) Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока посередине между шеренгами от пола (У) 2) Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком после отскока посередине между шеренгами от пола (У)	_____	«Охотники и утки»  И с РС «Праздник мам»  И/м-п: «Дрозд»
<b>II</b>	«Весна»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу (П)	Бег по кругу, изменяя направление, (П)	Комплекс «Явления природы» ОРУ без предметов	_____	1,2) прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат (высота 30см) (О)	1,2) метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча (У)	1) ползание на четвереньках между предметами (У) 2) по прямой (У)	«Отбивка оленей» «Зима и весна» И/м-п: «Путаница» «На земле, в воде, в небе»

III	«Мир морей и океанов»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, с изменением темпа движения по сигналу (II)	Бег в колонне по одному по кругу, изменяя темп движения; врассыпную (II)	Комплекс ОРУ с косичкой	1) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть (У) 2) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине медленно повернуться кругом (У)	1) Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (р-3м) (У)  2) прыжки на двух ногах из обруча в обруч; на одной ноге (правой, левой) (У)	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира (II)	1) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (II)  2) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (У)	«Удочка» «Караси и щука» И/м-п: «Назови подводных обитателей» «Запрещённое движение»
IV	«Животные холодных и жарких стран»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в пары и обратно. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному (У)	Бег в колонне по одному по кругу	Комплекс ОРУ с косичкой	1) Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой (У) 2) ходьба с перешагиванием через набивные мячи (У)	«Сделай как можно меньше прыжков» (прыжки широким шагом до ориентира)	1,2)(метание мешочков в горизонтальную цель с р-3м (У)	1) лазанье под шнур (высота 40см) боком, не касаясь руками пола (II)  2) ползание на четвереньках между предметами (II)	«Хитрая лиса» «Зверолов» «Охотники и зайцы» И/м-п: «Четыре стихии» И/м-п: «На земле, в воде, в небе»

## Апрель

недел я	мотивация	перестроени е	ходьба	бег	общеразвивающи е упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Перелётные птицы»	Перестроение в две-три колонны на месте и в движении	Ходьба в колонне по одному; по кругу; с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой	Бег в колонне по одному; враспынную	Комплекс «Юные космонавты» ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (У) 2)) ходьба по гимнастической скамейке с передачей малого мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (У)	1) прыжки на двух ногах через бруски (высота 10 см, р-50см)(У) 2) прыжки в чередовании на двух ногах на р-2м, перепрыгнув через предмет и т. д. (У)	1)Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (У) 2) подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (У)	—	«Перелёт птиц» «Улетают журавли»  И/м-п: «Летает – не летает»
II	«Космос»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в пары и обратно. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; между предметами	Бег в колонне по одному; между предметами (П)	Комплекс «Юные космонавты» ОРУ без предметов		1,2) Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая её вперёд (О)	1) перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (У) 2) Прокатывание обручей друг другу; (У)	2) Пролезание в обруч в группировке (У)	«Займи свое место»  И/м-п: «На земле, в небе»
III	«Животные холодных и жарких стран»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в пары и обратно. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; с перешагиванием через кубики; с остановкой по сигналу (У)	Бег подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым, левым боком, руки на пояс	Комплекс «Весёлые друзья» ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики и т.д.) (У) 2) ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (У)	—	1) метание мешочков в вертикальную цель с р-2,5м способом от плеча (П) 2) метание в вертикальную цель правой и левой рукой с р-3м (П)	1) ползание по прямой с перелезанием через скамейку (У) 2) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (У)	«Хитрая лиса» «Бездомный заяц»  И/м-п: «Пожалуйста»

<b>IV</b>	«Мебель»	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне по одному; между предметами (У)	Бег в колонне по одному; между предметами	Комплекс «Весёлые друзья»	1) ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс (У) 2) ходьба между набивными мячами, руки на пояс (У)	1) Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд (У) 2) прыжки через шнур влево и вправо, продвигаясь вперёд (У)	«Пронеси волан и не урони» (быстрая ходьба с бадминтонной ракеткой на которой лежит волан)	1) лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск с неё, не пропуская реек (З) 2) лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом с ходьбой по рейке приставным шагом и спуск с неё, не пропуская реек (З)	«Волшебная скамейка» «Займи свободный стульчик»  И/м-п: «Назови мебель»
-----------	----------	---	--	---	---------------------------	--	---	--	--	---

### Май

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Горжусь своей Россией»	Построение в колонну, перестроение в звенья	Обычная ходьба в колонне по одному, по сигналу - перестроение поворот в другую сторону, (У)	Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу - остановка	Комплекс «Разноцветные ленты» ОРУ с лентами	1) Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс (У) 2) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть (У)	1) прыжки в на двух ногах, продвигаясь до ориентира (П) 2) прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. (П)	1) Броски мяча (Д-8-10см) о стенку одной рукой и ловля его двумя руками (У)	_____	«Ловишка» «Салют»  И с РС «Очень скоро»  И/м-п: «Запретное движение»

<b>II</b>	«Мир вокруг нас» (Цветы)	Построение в колонну, перестроение в звенья	Обычная ходьба в колонне по одному, по сигналу с перешагиванием через шнуры (У)	Бег в колонне по одному, по сигналу с перепрыгиванием через шнуры	Комплекс «Разноцветные ленты» ОРУ с лентами	_____	1,2) Прыжки в длину с разбега (5м) подбирая толчковую ногу (О)	1) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. (У) 2) забрасывание мяча в кольцо (корзину) с р-1м (У)	1) ползание по прямой с опорой на ладони и ступни (У) 2) подлезание под дугу (У)	«Найди свою клумбу» «Не оставайся на земле»  И/м-п: «Запретные движения»
<b>III</b>	«Насекомые»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; между предметами; врассыпную (У)	Ходьба в колонне по одному; между предметами (У)	Комплекс «Бабочки» ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть (П) 2) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (П)	_____	1) Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками (У) 2) Броски малого мяча о пол (вверх) одной рукой и ловля его двумя руками	1) Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (П) 2) Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке в парах (П)	«Медведи и пчелы»  И с РС «Бабочки весной»  И/м-п: «Хороши мои дела»
<b>IV</b>	Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному; с изменением темпа движения (П)	Ходьба в колонне по одному; между предметами	Комплекс «Бабочки» ОРУ без предметов	1) ходьба с перешагиванием через набивные мячи (У) 2) ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10см) (У)	1) Прыжки на двух ногах между кеглями (П) 2) прыжки на правой и левой ноге попеременно (р-5м) (П)	_____	1,2) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (З)	По желанию детей

## 2.10. Комплексно – тематическое планирование для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет с тяжелыми нарушениями речи

### Сентябрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Наш любимый детский сад!»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов (У)	Бег колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов (У)	Комплекс «Детский сад, детский сад! ОРУ без»	1) Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове (У) 2) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (У)	1) Прыжки на двух ногах через шнур с продвижением вперед (П) 2) прыжки на двух ногах через набивные мячи (П)	1) перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (П) 2) перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (П)	_____	«Кто скорее доберётся до флажка?» «Ловишка» И/м-п: «Найди и промолчи» «Кто найдёт, тот по кругу пойдёт»
II	«Наш любимый детский сад!»	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Ходьба с заданием на движение рук; с остановкой по сигналу (У)	Бег в колонне по одному с остановкой, поворотом кругом по сигналу (У)	Комплекс ОРУ без предметов	_____	1) Прыжки с разбега с доставанием до предмета (П) 2) прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) (П)	1) Перебрасывание мяча через сетку двумя руками снизу (П) 2) перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (П)	1) подлезание под шнур, не касаясь руками пола (У) 2) ползание попластунски (П)	«Не оставайся на полу» «Мы весёлые ребята» И/м-п: «Фигуры» «Повтори за мной»

<b>III</b>	«Посуда»	Перестроение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, высоко поднимая колени	Комплекс «Осенняя прогулка» ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание (У)	—	1,2) Бросание мяча вверх (правой, левой рукой), ловля двумя руками (П)	1,2) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (П) 2) лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт (У)	«Птицы и пугало» «Поле пройдем»  И/м-п: «Пожалуйста»
<b>IV</b>	«Краски осени» (Осень. Деревья, кустарники, грибы) (Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх) 2) занятие с использованием тренажеров	Построение в три колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба враспынную, ходьба на носках, на пятках	Бег в среднем темпе 40сек., по сигналу – чередуя с ходьбой	Комплекс «Осенняя прогулка» ОРУ без предметов	1) «Полоса препятствий» - бег на носках по гимнастической скамейке (У)	1) «Полоса препятствий» - прыжки из обруча в обруч (У)	1) «Быстро передай» - передача мяча по верху и по низу (У)	1) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь (У)	«Ветер и желтые листочки» «Мухомор»  И с РС «Гуляла девочка в лесу»  И/м-п: «Назови дерево» ДУ «Листья шелестят»
						1. повороты на напольном диске (О) 2. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши (П) 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с приседанием на середине. (З)				



## Октябрь

недел я	мотивация	перестроени е	ходьба	бег	общеразвивающ е упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Собираем урожай (Овощи. Домашние заготовки)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, на сигнал- смена направления. Ходьба через предметы-кирпичики	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу – бег через предметы.	Комплекс ОРУ с большим мячом	1) ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть. (У) 2) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (У)	1) Прыжки вдоль на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, продвигаясь вперед. (У) 2) прыжки на одной ноге вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева (длина шнура 3-4м) (У)	1) бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля его двумя руками. (З) 2) перебрасывание мяч в парах, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши ((р-2-2,5м) (З)	_____	«Отнесём овощи в погреб» «Успей встать в обруч»  И/м-п: «Назови ласково» «Съедобное – несъедобное»
<b>II</b>	«Витаминный хоровод» (Сад. Фрукты. Ягоды)	Построение в шеренгу. Повороты на месте направо, налево. Перестроение в три колонны в движении	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, галопом	Комплекс ОРУ с большим мячом	_____	1,2) прыжки с высоты 40см на полусогнутые ноги на мат (З)	1) ведение мяча одной рукой по прямой (У) 2) отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, с забрасыванием в корзину двумя руками (У)	1) ползание в прямом направлении на ладонях и ступнях (У) 2) лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь руками пол (У)	«Пустое место» «Успей выбежать»  И/м-п: «Запретный номер» «Ау-ау!»
<b>III</b>	«Земля-кормилица» (хлеб всему голова, труд повара)	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу- смена направления движения	Комплекс ОРУ с кеглями	1) Ходьба по рейке гимнастической скамейки (У) 2) ходьба по скамейке, руки за головой (У)	_____	1) ведение мяча по прямой (У) 2) ведение мяча между предметами (У)	1) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (У) 2) ползание на четвереньках по прямой, подталкивая	

									набивной мяч головой (У)	
<b>IV</b>	«Посуда» (Занятие, построенное на эстафетах, соревнования х и подвижных играх)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; в пары. Перестроени е в три колонны	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу остановка, на высоких четвереньках	Семенящий бег, в чередовании с бегом широким шагом, по сигналу перестроение в пары	Комплек с ОРУ с кеглями	«Ловкая пара» - бег через препятствие в парах (У)	Прыжки на фитболах (У)	«Кто быстрее?» - ведение мяча (баскетбольны й вариант) (У)	—	«Перенеси шарик в ложке»  И с РС «Трали-вали»  И/м-п: Назови посуду»
	«В тренажёрном зале» (с применением тренажёров)					- езда на велотренажёре; - прыжки на батуте; - повороты на напольном диске; - отжимание на силовых тренажёрах; - поднимание ног на наклонной доске				

## Ноябрь

недел я	мотивация	перестроени е	ходьба	бег	общеразвивающи е упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Домашние животные и птицы	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка на сигнал	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Комплек с «Физкультура для животных» ОРУ без предметов	1) Ходьба по канату боком приставным шагом: пятки на полу, носки на канате; носки или середина стопы на канате (О) 2) ходьба по канату боком приставным шагом, руки за головой (О)	1) Прыжки через шнуры (6-8шт) без паузы (У)  2) прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вдоль шнура (У)	1) перебрасывани е мяча друг другу – эстафета «мяч водящему» (У)  2) броски мяча в корзину (баскетбольный вариант) (У)	—	«Кот и мышь» «Каюр и собаки» «Мышеловка »  И с РС «Коровушка» И/м-п: «Шаловливые котята» «Летает – не летает»
<b>II</b>	«Дикие животные наших стран»	Построение в шеренгу, равнение на ведущего, повороты	Ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу, пружинисты й шаг с носка	Бег на носках в разных направлениях , по сигналу – бег врассыпную	Комплек с «Физкультура для животных» ОРУ без предметов	—	1,2) прыжки через короткую скакалку с вращением вперёд (О)	1) перебрасывани е мяча друг другу из-за головы, стоя в шеренгах	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на	«Хитрая лиса» «Бездомный заяц»  И/м-п:

								2) передача мяча в шеренгах (У) (У)	спине (У) 2) ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (У)	«Пожалуйста» » «Назови животных»
III	«В мире вещей» (Одежда. Ателье. Ткани)	Построение в шеренгу, в колонну, в 2 колонны. Перестроение в 4 колонны	Ходьба парами, тройками, по сигналу - ходьба враспынную	Бег в колонне по одному в среднем темпе до 1,5 мин; парами, по сигналу – смена направления.	Комплекс ОРУ с гантелями	1) Ходьба на носках между набивными мячами(У) 2) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (У)	_____ –	1,2) метание мешочка в горизонтальную цель (р-4м) (О)	1) лазанье под дугой в плотной группировке (У) 2) ползание с опорой на ладони и ступни (У)	«Сачок» «Кто больше?» И с РС «Раз, два, три, повтори»  И/м-п: «Иголка и нитка»
IV	Народная культура и традиции» (Обувь. Головные уборы)	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга Перестроение в три колонны	Ходьба по кругу взявшись за руки, ходьба с заданиями для рук	Бег в колонне по одному по кругу, змейкой, по сигналу – смена направления, с остановкой.	Комплекс ОРУ с гантелями	«Перетяни за черту» в парах перетягивают за руки друг друга у черты	1) прыжки через шнур справа и слева, энергично отталкиваясь от пола (У)	1) бросок мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока от пола (У)	1) лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (по диагонали) (О)	«Мы весёлые ребята»  И с РС «Шла гулять сороконожка»  И/м-п: «Назови» »
	«Сердце своё берегу, сам себе я помогу» (с тренажёрами)									

## Декабрь

недел я	мотивация	перестроени е	ходьба	бег	общеразвивающи е упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Зима. Зимние забавы»	Построение в шеренгу по одному по росту. Перестроение из одной шеренги в три в движении	Ходьба в колонне по одному на носочках, пятках, спиной вперёд, змейкой, врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» по залу с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу	Комплекс «Ловкие ребята» ОРУ с гимнастической палкой	1) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (У) 2) ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперёд (У)	1) прыжки на двух ногах между предметами (У)  2) прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперёд (У)	1) бросок малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (У)  2) перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах разными способами (У)	_____	«Два Мороза» «В зимнем парке карусель»  И/м-п: «У кого снежок?»
II	«Город мастеров» электроприборы	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом, на четвереньках – «крабы»	Бег в колонне по одному, парами, короткой и длинной змейкой	Комплекс «Ловкие ребята» ОРУ с гимнастической палкой	_____	1) прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд (У)  2) прыжки на правой и левой ноге между предметами (У)	1) перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах) р-3м (У) 2) прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя (У)	1) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (У) 2) ползание под шнур (дугу) правым и левым боком в группировке, не касаясь верхнего края шнура (высота 50см) (У)	«Мы весёлые ребята» «Ловишка с ленточкой»  И/м-п: «Запретный номер» «Запрещённое движение»

<b>III</b>	«Мой край-Югра» «Хвойные деревья»	Перестроение в два круга, в две шеренги	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног: на носках, на пятках, ёлочкой.	Обычный бег в колонне, чередуя сбегом захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	Комплекс «Скоро праздник – Новый год» ОРУ Без предметов	1) ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (У)	2) прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (У)	1) подбрасывание мяча вверх правой и левой рукой и ловля его двумя руками(У) 2) перебрасывание мяча друг другу двумя руками (У)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (У) 2)ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (У)	«Ветер и жёлтые листочки» «Ловишка»  И/м-п: «Кого не стало?»  ДУ «Листья шелестят»
<b>IV</b>	«Новогодний калейдоскоп»  «Путешествие в Спортландию» (с тренажёрами)	Перестроение в колонну по два, по три в движении	Ходьба гимнастическим шагом чередуя с ходьбой в полуприседе	Бег по кругу, по сигналу смена направления	Комплекс «Скоро праздник – Новый год» ОРУ Без предметов	1. Отбивание шарика ракеткой (настольный теннис) (О) 2. Проведи шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы (Хоккей) (У) 3. «Ударь по мячу» (приём отскочившего от стены мяча внешней и внутренней стороны стопы) – (футбол) (У) 4. бросок мяча в корзину (баскетбол) (У)	- езда на велотренажёре; - прыжки на батуте; - бег на беговой дорожке - отжимание на силовых тренажёрах; - поднятие ног на наклонной доске; - прокатывание вперёд на гимнастической роике из положения, стоя на коленях, в положение – лёжа.		«Олени и пастух» И/м-п: «Что висит на ёлке?»  И/м-п: «Затейники» И с РС «К нам приходит Новый год»	

## Январь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Путешествие в тайгу»	Построение из одной колонны в две	Ходьба в колонне с заданиями по сигналу: снежок – присесть, руки за голову; сугроб – бег в центр, руки вверх; снежные воротца – имитация подлезания; лёд – езда на коньках.	Бег в колонне по одному; с высоким подниманием колен (бег по сугробам)	Комплекс «Забавы Зимешки-Зимы» ОРУ с массажным мячом	1) ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове (П) 2) ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной (П)	1) прыжки через бруски (набивные мячи) (П) 2) прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащих в шахматном порядке (П)	1) Ведение мяча в движении (У) 2) прокатывание мяча между предметами, не задевая их. (У)	_____	«Льдинки, ветер и мороз» «Олени и пастух» «Нарты-сани»  И/м-п: «У кого снежок?» «Что изменилось?»
<b>II</b>	«Зимние забавы»	Расчет на первый, второй, третий, перестроение по счету	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу: «лёд», «лыжи», «горка», «снежок».	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колено («по сугробам»), змейкой («между сугробов»)	Комплекс «Забавы Зимешки-Зимы» ОРУ с массажным мячом	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя (О)	1) энергичное отталкивание в прыжках с места в длину (О) 2) энергичное отталкивание в прыжках в длину с разбега (О)	1) перебрасывание мяча друг другу, третий ребёнок старается поймать мяч (У) 2) бросок малого мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком, а ладоши (и др) (У)	1) Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч головой (З) 2) ползание по скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине (З)	«Второй лишний» «Ловишка с ленточкой»  И/м-п: «Не натолкнись» «Холодно – жарко»
<b>III</b>	«Весёлое путешествие» (транспорт)	Перестроение в две, три колонны через середину зала	Ходьба на пятках, на носках, перекатом, со сменой положения рук	Бег в колонне по одному в течение 1 мин.	Комплекс ОРУ на стечах	1) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики (У)	_____	1) подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (У) 2) _____	1) лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (П) 2) ползание	«Займи свободную машину»  И с РС «Трамвай» И/м-п:

						2) ходьба на носках между предметами (II)		перебрасывание малых мячей друг другу и ловля его двумя руками после отскока его о пол (У)	на четвереньках в прямом направлении в чередовании в лазаньи под шнур (У)	«Назови транспорт»
IV	«Зимующие птицы» Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Расчет на первый, второй, третий и перестроение из одной колонны в три по расчету	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра.	Бег в колонне по одному, по диагонали, с захлестыванием бедра.	Комплекс ОРУ на стечах	1. «подбрасывание и ловля мяча на ракетку после отскока от пола» (теннис) 2. «Проведи шайбу клюшкой между предметами» (хоккей) 3. «Отбери мяч у противника ногой» (футбол) 4. «Мяч в корзину от плеча» (баскетбол)				«Воробьи и вороны» «Совушка»  И с РС «Воробей»  И/м-п: «Запретные номера» «Найди и промолчи»
	«Я б работать в цирк пошёл, пусть меня научат» (С тренажёрами)									- прыжки на батуте; - отжимание на силовом тренажёре; - бег на беговой дорожке; - сидя на полу, прокатывание гимнастического ролика вперёд; - повороты туловища на напольном диске; - шагание на степпере

## Февраль

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Наш быт» (Дом. Мебель)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба в колонне по одному в сочетании с другими движениями: на пятках, на носках, перешагивая через скакалку	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками на одной ноге	Комплекс «Волшебные зеркала» ОРУ с обручами	1) Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи (У) 2) ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой (У)	1) энергичное отталкивание в прыжках на двух ногах через 5-6 шнуров (З) 2) энергичное отталкивание в прыжках на одной ноге (правой, левой) между предметами (З)	1) броски мяча одной рукой в середину между шеренгами и ловля его двумя руками после отскока (II) 2) бросание мяча вверх и ловля его после хлопка (II)	Ползание по-пластунски, чередуя с бегом до ориентира (не выпуская из рук скакалку) (С)	«Волшебная скамейка» «Займи свободный стульчик» И с РС «Кто строил дом?»  И/м-п: «Пожалуйста» «Запомни номер»
II	«Семейные традиции»	Перестроение из колонны в круг, в два, в	Ходьба в колонне, по кругу, с	Лёгкий бег на носках, по кругу и в	Комплекс «Волшебные зеркала»	_____	1) прыжки с подскоками на правой и	1,2) перебрасывание мячей друг	1) лазанье под шнур (дугу) прямо и боком	«Перенеси шарик в ложку»

		4 колонны	ритмичными хлопками вверх (по 4)	колонне по одному.	ОРУ с обручами		левой ногой попеременно, продвигаясь вперед (по 2 прыжка) (О) 2) прыжки на двух ногах между предметами, используя энергичный взмах рук (У)	другу, стоя в шеренгах двумя руками от груди (баскетбольный вариант) (У)	(П) 2) ползание с опорой на ладони и колени между предметами (П)	«Убери двор»  И/м-п: «Пожалуйста» «У кого косичка?»
III	«Уроки мужества» (Военные профессии)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках, широким и средним шагом.	Бег мелким и широким шагом, выбрасывая прямые ноги вперед,, бег в колонне по одному	Комплекс «Наша Армия» ОРУ с гимнастической палкой	1) ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки (П) 2) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (П)	_____	1) метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (р-2-2,5м) (У) 2) метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (У)	1,2) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и спуск с неё (У)	«Стой!» «Пожарные на учении»  И с РС «Пограничник на границе»  И/м-п: «Запретное движение» «Разведчики»
IV	Все профессии нужны, все профессии важны» (Профессии. Орудия труда) (Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх)	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной змейкой, по сигналу – присесть, быстро встать и продолжать бег.	Комплекс «Наша Армия» ОРУ с гимнастической палкой	Бег змейкой («Пробеги – не задень») (У)	Энергичное отталкивание в прыжках из обруча в обруч (У)	Метание в мишень («Мишень – корзина») (У) Ведение мяча ногой (футбол) (У)	_____	«Стоп» «Высокие башни»  И с РС: «Кто строил дом?»  И/м-п: «Пожалуйста»



	(С тренажёрами)					<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на батуте;</li> <li>- отжимание на силовом тренажёре;</li> <li>- бег на беговой дорожке;</li> <li>- сидя на полу, прокатывание гимнастического ролика вперёд;</li> <li>- повороты туловища на напольном диске;</li> <li>- шагание на мини-степпере;</li> <li>- прыжки на балансире</li> </ul>	
--	-----------------	--	--	--	--	---	--

## Март

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Весна идёт, весне дорога» (8 Марта. Женские профессии)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в четыре колонны в движении	Ходьба в колонне по одному, парами, приставным шагом вперёд, в полуприседе, на носках.	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед)	Комплекс № 15 «Дружные ребята» ОРУ в парах	1) ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись, сохраняя равновесие и не упасть со скамейки (У) 2) ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки на пояс (У)	1) прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд способом – ноги врозь, ноги вместе (П) 2) прыжки поочередно на правой и левой ноге (по 2 прыжка) (П)	1,2) передача мяча в шеренгах (П)	_____	«Вышибалы»  И с РС «Праздник мам»  И/м-п: «Продолжи счёт» «Назови ласково»
II	«Весна»	Перестроение из одной колонны в две, в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Комплекс № 15 «Дружные ребята» ОРУ в парах	_____	1) прыжки через короткую скакалку (П) 2) прыжки через шнур на одной ноге (правой, левой)	1) Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола (П) 2) перебрасывание мяча в парах (П)	1) ползание под шнур в группировке, не касаясь руками пола (П) 2) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (П)	«Зима и весна» «Отбивка оленей»  И/м-п: «Кого не стало?» «Путаница»

							(II)			
III	«Мир морей и океанов» (Рыбы. Животный мир океана)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба на носках, на пятках, змейкой, спиной вперёд; по сигналу - присесть; на высоких четвереньках.	Бег в колонне по одному; змейкой	Комплекс № 7 «На морском дне» ОРУ без предметов	1) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (II) 2) ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове (II)	_____	1,2) метание мячей в горизонтальную цель (У)	1) ползание по прямой на четвереньках (II) 2) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине (II)	«Удочка» «Караси и щука» «Море волнуется»  И/м-п: «В воде и на суше» «Назови подводных обитателей»
IV	«Животные холодных и жарких стран»	Размыкание и смыкание вправо, влево приставными шагами	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	Комплекс № 7 «На морском дне» ОРУ без предметов	_____	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; на одной ноге между предметами (У)	Передача мяча в шеренгах (II)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (II)	
	(с тренажёрами)					<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на батуте;</li> <li>- отжимание на силовом тренажёре;</li> <li>- бег на беговой дорожке;</li> <li>- прыжки на батуте;</li> <li>- поднимание ног на наклонной доске;</li> <li>- езда на велотренажёре;</li> <li>- сидя на полу, прокатывание гимнастического ролика вперёд;</li> <li>- шагание на мини-степпере;</li> <li>- накручивание и раскручивание утяжелённого предмета на вытянутых руках;</li> </ul>				

## Апрель

недел я	мотивация	перестроени е	ходьба	бег	общеразвивающи е упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
<b>I</b>	«Спорт»	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, прыжком на месте. Перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки. По музыкальном у сигналу – остановка: лечь на пол	Бег в колонне по одному; по диагонали, с изменением темпа движения. <b>(П)</b>	Комплекс № 15 «Полёт в космос» ОРУ с обручем	1) Ходьба по гимнастическо й скамейке, передавая на каждый шаг мяч перед собой и за спиной <b>(П)</b> 2) ходьба по гимнастическо й скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, не уронив мешочек. <b>(У)</b>	1) прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаяс ь вперёд <b>(П)</b> 2) прыжки через короткую скакалку, стоя на месте и продвигаяс ь вперёд <b>(П)</b>	1,2) перебрасывание мяча, стоя в шеренгах <b>(П)</b>	_____	«Стоп!» «Быстро разложи – быстро собери» И/м-п «Назови виды спорта» «Назови спортивный снаряд»
<b>II</b>	«Космос»	Повороты на право, налево, прыжком на месте. Перестроение из одной колонны в три в движении.	Ходьба приставным шагом, по сигналу – смена направления, боковой галоп. <b>(3)</b>	Бег в колонне змейкой изменяя темп движения; в чередовании с ходьбой по диагонали.	Комплекс № 15 «Полёт в космос» ОРУ с обручем	_____	1,2) Прыжки в длину с разбега <b>(С)</b>	1) перебрасывание мячей в парах <b>(У)</b> 2) перебрасывание мячей – Эстафета: «передал – садись» <b>(У)</b>	1) ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони <b>(У)</b> 2) лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая шнур <b>(У)</b>	«Займи своё место» «Космонавты» И с РС: «Мы мечтаем»  И/м-п: «Я скажу тебе: «АУ!»
<b>III</b>	«Школа, Школьные принадлежности»	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, прыжком на месте. Перестроение	Ходьба перекатом с пятки на носок, спиной вперёд, на низких четвереньках, на	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами, поскоки.	Комплекс № 16 «Оживающая планета» ОРУ без предметов	1) Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы	2) Прыжки в через короткую	1,2) Метание на дальность способом от плеча <b>(У)</b>	1) ползание по гимнастическо й скамейке на четвереньках с мешочком на спине <b>(П)</b> 2) ползание на четвереньках с	«Ловишка с лентой»  «Успей выбежать»  И/м-п: «Кого не

		в колонну по одному, в три колонны в движении	полусогнутых ногах, парами.			(II) скакалку на месте, вращая её вперёд, назад, скрестно (по выбору детей) (II)		опорой на ладони и колени между предметами (II)	стало?» «Четыре стихии»
IV	«Мой дом. Мой город. Моя страна»	Перестроение из одной шеренги в один, два круга	Ходьба с заданиями на движение рук (за голову, за спину, вверх,) с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий: скамейка – прыжки; бум – бег на носках	Комплекс № 16 «Оживающая планета» ОРУ без предметов	Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперёд (II)	Перебрасывание мяча через сетку (3)	_____	«Мы, весёлые ребята» И/м-п: «Я скажу тебе: «АУ!»
	«Тренировка на Байконуре» (с тренажёрами)				ОРУ на степях				- повороты туловища на напольном диске; - прокатывание роллера вперёд, переходя в положение лёжа; - езда на велотренажёре; - прыжки на батуте; - бег на беговой дорожке; - поднимание ног на наклонной доске; - отжимание на силовых тренажёрах

### Май

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	общеразвивающие упражнения (ОРУ)	упражнения на равновесие (УР)	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры (П/И)
I	«Я горжусь своей Россией»	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, прыжком на месте. Перестроение в колонну по одному, в три колонны в движении	Ходьба в колонне с заданиями для рук и ног.	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал, в чередовании с ходьбой вперёд спиной	Комплекс ОРУ с ленточками	1) Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках: на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спиной (У) 2) ходьба по гимнастической скамейке навстречу другу, на середине разойтись, помогая друг другу (II)	1) Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд (II) 2) прыжки на двух ногах между предметами (II)	1) броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительными заданиями (II) 2) броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди (II)	_____	«Салют» «Ловишка»  И с РС «Очень скоро»  И/м-п: «Запретные номера» «Тропинка»
II	«Мир вокруг»	Построение в	Ходьба в	Бег в	Комплекс		1) Прыжки в	1) ведение мяча	1) пролезание в	«Вышибалы»

	нас» (Первоцветы. Растения луга и сада)	шеренгу, вороты направо, налево, прыжком на месте. Перестроение из шеренги в колонну, в три колонны в движении	колонне, враспынную, с высоким подниманием колен, на носках, гимнастически м шагом.	колонне, прямой и боковой галопа, змейкой.	ОРУ с ленточками	2) ходьба с мешочком на голове между предметами (II)	дину с места (У) 2) прыжки в длину с разбега (У)	одной рукой в движении (У) 2) метание мешочков в вертикальную цель (У)	обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и верхнего края обруча (II)	«Не оставляйся на земле» И с РС «Бабочки весной»  И/м-п: «Хороши мои дела»
III	«Насекомые»	Построение в шеренгу. Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба в колонне, по диагонали, змейкой с заданиями для рук и ног; на четвереньках.	Бег со сменой ведущего, по сигналу –колонну по диагонали, змейкой.	Комплексе № 6 «Насекомые» ОРУ без предметов	1) ходьба по рейке гимнастическо й скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. (У)  2) ходьба между предметами на носках с мешочком на голове (У)	–	1, 2) метание мешочков на дальность (У)	1) ползание на четвереньках по гимнастическо й скамейке. (У) 2_ лазание под шнур прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (У)	«Паук и мухи»  И с РС: «Бабочки весной» «»  И/м-п: «Назови насекомых»
IV	«Книги. Библиотека» (Занятие, построенное на эстафетах, соревнования х и подвижных играх) «Я б в пожарные пошёл, пусть меня научат»	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук и ног.	Бег в колонне по одному в течение 1 мин.	Комплексе № 6 «Насекомые» ОРУ без предметов	1. Бег со скакалкой (У) 2. Эстафета: «Быстро разложи – быстро собери» 3. «Перебрось – поймай»  - прыжки на батуте; - прыжки на балансире; - отжимание на силовых тренажёрах; - бег на беговой дорожке; - сидя на полу, прокатывание роллера вперёд; - повороты туловища на напольном диске; Езда на велотренажёре.				«Пожарн ые на учении» «Мы весёлые туристы»  И/м-п: «Угадай, кто позвал?»

**2.11. Взаимосвязь инструктора по физической культуре с профильными специалистами  
Сетка единого тематического планирования**

Месяц	Неделя	Группа компенсирующей направленности для детей 5-6 лет с тяжелыми нарушениями речи	Группа компенсирующей направленности для детей 6-8 лет с тяжелыми нарушениями речи
Сентябрь	1	Диагностика	Диагностика
	2	Диагностика	Диагностика
	3	Части тела.	Посуда.
	4	Осень. Деревья	Осень. Деревья, кустарники, грибы.
Октябрь	1	Овощи.	Овощи. Домашние заготовки.
	2	Фрукты.	Сад. Фрукты. Ягоды.
	3	Сад – огород.	Хлеб. Земля-кормилица.
	4	Игрушки.	Перелётные птицы.
Ноябрь	1	Домашние животные.	Домашние животные и птицы.
	2	Дикие животные наших.	Дикие животные наших лесов.
	3	Одежда.	Одежда. Ателье. Ткани.
	4	Обувь.	Обувь. Головные уборы.
Декабрь	1	Зима. Зимние забавы.	Зима. Зимние забавы.
	2	Головные уборы.	Электроприборы.
	3	Продукты питания. Труд повара.	Хвойные деревья.
	4	Новый год.	Новый год.
Январь	1	Диагностика.	Диагностика.
	2	Диагностика.	Диагностика.
	3	Зимующие птицы.	Транспорт.
	4	Посуда.	Зимующие птицы.
Февраль	1	Транспорт.	Дом. Мебель.
	2	. Домашние птицы.	Семья.
	3	Защитники Отечества.	Защитники Отечества. Военные профессии.
	4	Профессии.	Профессии. Орудия труда.
Март	1	8 марта. Женские профессии.	8 Марта. Женские профессии.
	2	Весна.	Весна.
	3	Рыбы.	Рыбы. Животный мир океана.
	4	Животные холодных и жарких стран	Животные холодных и жарких стран.

Апрель	1	Перелётные птицы.	Спорт.
	2	Инструменты.	Космос.
	3		Школа. Школьные принадлежности.
	4	Мебель.	Наш город. Моя улица.
Май	1	Наш город.	День Победы. Наша страна.
	2	Цветы.	Первоцветы. Растения луга и сада.
	3	Насекомые.	Насекомые.
	4	Диагностика	Книги. Библиотека.

### 2.12. Интеграция образовательных областей

Интеграция с другими образовательными областями	Образовательная задача
Развитие речи	Проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок. Развитие свободного общения по поводу здоровья и здорового образа жизни
Познавательное развитие	Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижны игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений( из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни. Формирование видения целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.
Художественно-эстетическое развитие	Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение, проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение, развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера

Социально-коммуникативное развитие	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья. Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем
------------------------------------	--

### 2.13. Формы, способы, методы, и средства реализации Программы

#### *Формы работы*

- физкультурные занятия (групповые, подгруппами и индивидуальные),
- физкультурные занятия на воздухе утренняя гимнастика (зарядка),
- гимнастика после сна
- закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями,
- физкультминутки,
- подвижные игры,
- прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада,
- самостоятельная двигательная деятельность детей,
- физкультурные досуги и праздники.

Формы физического воспитания связаны с разными разделами педагогической работы в детском саду. Так, на физкультурных занятиях используются музыка, элементы танцев, плясок, а также закрепляются знания, которые дети получают в других видах деятельности (развитие речи, математика, рисование, ознакомление с природой и др.). Целесообразное соотношение различных форм работы в дошкольных учреждениях и в семье, правильная организация и методика проведения их обеспечивают полноценное решение всех задач физического воспитания.

#### *Средства физического развития*

##### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

##### **Словесные:**



- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

**Практические:**

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Организационные условия жизнедеятельности детей.

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

- совместной деятельности взрослого и детей.
- самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).

Образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности:

- игровой,
- двигательной,
- познавательно-исследовательской,
- коммуникативной,
- музыкальной,
- трудовой,
- чтения художественной литературы или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049 – 13 (3-4 часа в день для всех возрастных групп).

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры,
- физические упражнения и другие виды двигательной активности;
- физкультурные занятия (в помещении и на улице);
- физминутки

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

### **3.2. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста**

- Информационные папки;
- Физкультурный зал;
- участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

#### **Технические средства обучения.**

- Магнитофон;
- CD и аудио материал.

#### **Наглядно – образный материал.**

- Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
- Наглядно - дидактический материал карточки «Виды спорта», «Я спортсмен» и т.д.;
- Игровые атрибуты для подвижных игр;
- Картотека подвижных игр;
- Картотека упражнений на дыхание.

### **3.3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной области «Физическое развитие»**

- Медико-профилактические технологии;
- Физкультурно-оздоровительные технологии;
- Валеологического просвещения родителей.

#### **К ним относятся:**

- Облегченная одежда детей;
- Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях по физической культуре;
- Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
- Учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития;
- Дыхательная гимнастика;
- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- Нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия;
- Релаксация;
- Соблюдение мер по предупреждению травматизма;
- Климатические и погодные условия;

- Игровые упражнения малой интенсивности;
- Реализация системы познавательной деятельности с детьми по формированию культуры отношения к своему здоровью;
- Организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- Контроль под руководством медицинского персонала МБДОУ;

### 3.4. Список литературы.

1. Алямовская. В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.
2. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.-«Просвещение»1992
3. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. - М., 1989, – с.29.
4. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. - М.: Мозаика-Синтез, 2006
5. Глазырина Л.Д. и Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.
6. Голицина. Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».
7. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 2004. - № 3.
8. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008.
9. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2007
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - Москва 2007
11. Маханева М.Д.. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.
12. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. — М.: Педагогика, 2003.
13. Новоселова, С.Л. Развивающая предметная среда: Методические рекомендации по проектированию вариативных дизайн-проектов развивающей предметной среды в детских садах и учебно-воспитательных комплексах [Текст]/ С.Л. Новоселова Серия: Инструктивное методическое обеспечение содержания образования. - М.: Центр инноваций в педагогике, 1995.- С.25-28.
14. Осокина Т.И.; Тимофеева Е.А., Рунова Н.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование в разделе «Оборудование для тренажерных залов»;
15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с.
16. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.
17. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
18. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.
19. Прищепа С.С «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет»
20. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. 2. [Текст]/ Рубинштейн С.Л. М., 1989
21. Рунова М.А. «Движение день за днем» Линка-пресс, Москва,2007г., (подробно рассматривается вопрос по использованию различных видов тренажерных устройств, предназначенных для развития определенных физических качеств или воздействия на конкретные мышечные группы, например: эспандер – для развития мышц рук, ног, брюшного пресса; велотренажер – для развития выносливости, мускулатуры ног и т.д.)
22. Современное образовательные программы для дошкольных учреждений: учеб. пособ. / Под ред. Т.И.Ерофеевой. М.: изд. центр «Академия». 1999. 234с.
23. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 96 с.

24. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»
25. Шустова А.И. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» М-«Просвещение» 1982
26. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания - М. : Физиология и спорт.-2008
27. Шустин Б.М. Современная система физической подготовки. – Москва, 2005.
28. «Тренажер - мой друг» // Дошкольное воспитание. №7, №8 2008г.;
29. «Тренажер по средам»//Обруч. №4, 2008г.;
30. «Степ-аэробика не просто мода»//Обруч. №1, 2005г.;
31. О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях (письмо Минобразования России от 14 мая 1999 года № 717/11-12).

## Педагогический мониторинг достижения планируемых результатов освоения Программы

### Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 3 до 4 лет.

1. Ходьба в разных направлениях
2. Ходьба с разными положениями рук
3. Ходьба в чередовании с другими движениями
4. Осанка и координация при ходьбе
5. Бег на 10м, сек
6. Бег в медленном темпе 50-60 сек
7. Бег змейкой
8. Прыжки на месте
9. Прыжки в длину с места
10. Прыжок с высоты (10-15см)
11. Метание на дальность правой, левой рукой
12. Подлезание под шнур 50см
13. Пролезание в обруч
14. Лазание по гимнастической стенке
15. Бросание и ловля мяча (кол-во раз)

№ п/п	Тестовые задания	Методика диагностирования	Характеристика умений:
1.	Ходьба в разных направлениях	<b>Цель:</b> оценить уровень координации в пространстве Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания: пойти по прямой линии, спиной вперед, вдоль границ зала с поворотами, боком в правую и левую сторону, по кругу, змейкой в рассыпную.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Положение стопы</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>
2.	Ходьба с разным положением рук	Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания для рук: на пояс, вперед, перед грудью, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Положение стопы</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>
3.	Ходьба в	Дети идут по залу. По команде воспитателя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> </ul>

	чередовании с другими движениями	они выполняют задания, чередуя ходьбу с другими движениями: на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием колена	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Положение стопы</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>				
4.	Осанка и координация при ходьбе	Ребенок идет по залу, голову и туловище держат прямо, но не напряженно; плечи слегка отведены назад, живот подобран, смотрит на 2-3 м вперед, выбирая себе дорогу. Идет ровным, нешироким шагом, с перекатом с пятки на носок, слегка разворачивая стопы наружу; ноги поднимает не слишком высоко, но и не шаркает ими; сохраняя средний темп. Согласовывает движения ног и рук. Идет по прямой, сохраняя направление.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Положение стопы</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>				
5.	Бег на 10м., сек.	<p><b>Цель:</b> оценить скоростные качества в беге на 10 м с высокого старта.</p> <p>Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 20 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.</p>	<table border="1"> <tr> <td><b>Мальчики</b></td> <td>3.3 – 2.6</td> </tr> <tr> <td><b>Девочки</b></td> <td>3.3 – 2.6</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Легкость бега</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>	<b>Мальчики</b>	3.3 – 2.6	<b>Девочки</b>	3.3 – 2.6
<b>Мальчики</b>	3.3 – 2.6						
<b>Девочки</b>	3.3 – 2.6						
6.	Бег в медленном темпе 50-60 сек	<b>Цель:</b> определить выносливость по результатам непрерывного бега в равномерном темпе	50-60 сек				



		<p>Детям предлагается пробежать без остановки по времени: Тест считается выполненным, если ребенок пробежал время без остановок.</p>					
7.	Бег змейкой	<p>Дети бегают змейкой между предметами (кегли, кубики), расставленными на одной линии.</p>					
8.	Прыжки на месте	<p>Ребенок ставит ноги вместе или на ширине ступни, руки держит на поясе. Выполняет несколько ритмичных невысоких прыжков толчками носков обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием ног в коленях. Приземляется мягко на носки, сгибая колени. Подпрыгивает в ровном темпе, не задерживая дыхание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение</li> <li>• Замах</li> <li>• Толчок</li> <li>• Полет</li> <li>• Приземление</li> </ul>				
9.	Прыжки в длину с места	<p><b>Цель:</b> определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места. Это тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка. Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до одного сантиметра. Делаются две попытки, засчитывается</p>	<table border="1"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>53,5-76,6</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>51,1-73,9</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение</li> <li>• Замах</li> <li>• Толчок</li> <li>• Полет</li> <li>• Приземление</li> <li>• Сохранение равновесия</li> </ul>	Мальчики	53,5-76,6	Девочки	51,1-73,9
Мальчики	53,5-76,6						
Девочки	51,1-73,9						

		<p>лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.</p> <p>Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.</p>	
10.	Прыжок с высоты (20см)	<p>Ребенок встает на скамью, принимает и.п. – ноги на ширине ступни (или сомкнуты), руки вдоль туловища. При замахе ребенок, вставая на носки, сначала поднимает руки вперед-вверх, затем опускает их вниз и отводит назад; туловище слегка наклоняет вперед (полуприсед), снова встает на носки, ноги сгибает в коленях. Отталкивается обеими ногами и приземляется мягко и бесшумно на носки полусогнутых ног с плавным переходом на всю ступню. Руки выносит вперед для сохранения равновесия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Исходное положение</li> <li>● Замах</li> <li>● Толчок</li> <li>● Полет</li> <li>● Приземление</li> </ul>

11.	Метание на дальность правой, левой рукой	<p><b>Цель:</b> Оценить скоростно-силовые качества при метании на дальность.</p> <p>Для этого обследования нужны мешочки с песком. Площадку заранее размечают поперечными линиями на расстоянии 1 м друг от друга. На каждой линии ставится цифра, соответствующая количеству метров от начальной черты. Регистрируется расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее его скольжение не фиксируется).</p> <p>Ребенку предлагают подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1 (первая попытка), потом № 2 (вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание «Бросить как можно дальше»</p>	<table border="1" data-bbox="1330 188 1906 373"> <tr> <td></td> <td><b>П.р</b></td> <td><b>Л.р</b></td> </tr> <tr> <td><b>Мальчики</b></td> <td>2,5-4,1</td> <td>2,0-3,4</td> </tr> <tr> <td><b>Девочки</b></td> <td>2,4-3,4</td> <td>1,8-2,8</td> </tr> </table> <ul data-bbox="1285 411 1675 641" style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение</li> <li>• Прицеливание</li> <li>• Замах</li> <li>• Бросок</li> <li>• Сохранение равновесия</li> <li>• Соблюдение направления</li> </ul>		<b>П.р</b>	<b>Л.р</b>	<b>Мальчики</b>	2,5-4,1	2,0-3,4	<b>Девочки</b>	2,4-3,4	1,8-2,8
	<b>П.р</b>	<b>Л.р</b>										
<b>Мальчики</b>	2,5-4,1	2,0-3,4										
<b>Девочки</b>	2,4-3,4	1,8-2,8										
12.	Подлезание под шнур 40см	<p>При подлезании головой вперед ребенок встает лицом к шнуру, приседает и, наклонившись, проносит голову, затем, прогибаясь в спине, передвигает одну ногу, потом другую.</p> <p>При подлезании ногами вперед ребенок встает лицом к шнуру, приседает и сначала передвигает одну ногу под шнур, потом прогибает спину, затем переставляет вторую ногу.</p> <p>При подлезании правым (левым) боком ребенок встает к шнуру боком, приседает, руки на коленях и сначала передвигает правую (левую) ногу, затем прогибается в спине и проносит голову, а после этого</p>	<ul data-bbox="1285 842 1727 874" style="list-style-type: none"> <li>• Согласованность движений</li> </ul>									

		переставляет левую (правую) ногу.																																					
13.	Пролезание в обруч	<p>Ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в исходное положение;</p> <p>Ребенок поднимает обруч прямыми руками над головой, затем опускает сверху вниз и перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой;</p> <p>При пролезании в вертикально поставленный обруч ребенок сначала пронесит голову, затем руку и ногу, потом вторую руку и ногу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Согласованность движений</li> </ul>																																				
14.	Лазание по гимнастической стенке	<p>Ребёнок влезает вверх, перехватывая руками следующую рейку, а потом переставляя ноги.</p> <p>Слезает обратным движением – сначала переставляет обе ноги на одну рейку, а потом перехватывает руками рейку</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="9">Качественные показатели</th> </tr> <tr> <th colspan="3">согласованность движений рук и ног</th> <th colspan="3">уверенность</th> <th colspan="3">самостоятельность</th> </tr> <tr> <th>влезание</th> <th>спуск</th> <th>перход</th> <th>влезание</th> <th>спуск</th> <th>перход</th> <th>влезание</th> <th>спуск</th> <th>перход</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Качественные показатели									согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность			влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход									
Качественные показатели																																							
согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность																																	
влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход																															
15.	Бросание и ловля мяча (кол-во раз)	<p><b>Цель:</b> оценить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>Ребенок принимает и.п.- ноги на ширине плеч, и двумя руками подбрасывает мяч диаметром 15-20 см на высоту 1-2 м</p>	<table border="1"> <tr> <td><b>Кол-во раз</b></td> <td>2-3</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• исходное положение</li> <li>• высота броска (примерная, в см)</li> <li>• слежение глазами за мячом</li> <li>• соблюдение направления</li> <li>• ловля мяча кистями рук</li> <li>• сохранение равновесия</li> </ul>	<b>Кол-во раз</b>	2-3																																		
<b>Кол-во раз</b>	2-3																																						

**Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 4 до 5 лет.**

1. Ходьба в разных направлениях
2. Ходьба с разным положением рук
3. Ходьба в чередовании с другими движениями
4. Осанка и координация при ходьбе
5. Бег на 30м., сек.
6. Бег в медленном темпе 1 -1,5 мин
7. Челночный бег (3x10 сек.)
8. Бег змейкой
9. Прыжки на месте (10-20 2-3р.)
10. Прыжок с высоты с (20-25см)
11. Прыжок в длину с места
12. Метание на дальность правой, левой рукой
13. Метание в вертикальную цель правой, левой рукой
14. Подлезание под шнур 40см
15. Пролезание в обруч
16. Лазание по гимнастической стенке
17. Перелезание с пролета на пролет по гимнастической стенке
18. Бросок набивного мяча из-за головы
19. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек)
20. Отбивание мяча на месте одной рукой (кол-во раз)
21. Бросание и ловля мяча (кол-во раз)
22. Наклон вперед из положения стоя (см)

№ п/п	Тестовые задания	Методика диагностирования	Характеристика умений:
1.	Ходьба в разных направлениях	<p><b>Цель:</b> оценить уровень координации в пространстве</p> <p>Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания: пойти по прямой линии, спиной вперед, вдоль границ зала с поворотами, боком в правую и левую сторону, по кругу, змейкой враспынную.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Положение стопы</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>

2.	Ходьба с разным положением рук	Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания для рук: на пояс, веред, перед грудью, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Положение головы и туловища</li> <li>● Согласованность движений рук и ног</li> <li>● Положение стопы</li> <li>● Сохранение направления</li> </ul>		
3.	Ходьба в чередовании с другими движениями	Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания, чередуя ходьбу с другими движениями: на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием колена, широким шагом, приставным шагом, гимнастическим шагом, скрестным шагом, в полуприседе, в приседе, с выпадами вперед, с закрытыми глазами, спиной вперед.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Положение головы и туловища</li> <li>● Согласованность движений рук и ног</li> <li>● Положение стопы</li> <li>● Сохранение направления</li> </ul>		
4.	Осанка и координация при ходьбе	Ребенок идет по залу, голову и туловище держат прямо, но не напряженно; плечи слегка отведены назад, живот подобран, смотрит на 2-3 м вперед, выбирая себе дорогу. Идет ровным, нешироким шагом, с перекатом с пятки на носок, слегка разворачивая стопы наружу; ноги поднимает не слишком высоко, но и не шаркает ими; сохраняя средний темп. Согласовывает движения ног и рук. Идет по прямой сохраняя направление.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Положение головы и туловища</li> <li>● Согласованность движений рук и ног</li> <li>● Положение стопы</li> <li>● Сохранение направления</li> </ul>		
5.	Бег на 30м., сек.	<p><b>Цель:</b> Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.</p> <p>Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м).на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка).</p>	<table border="1" data-bbox="1574 959 1845 1054" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">Мальчики</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Девочки</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Положение головы и туловища</li> <li>● Согласованность движений рук и ног</li> <li>● Легкость бега</li> <li>● Сохранение направления</li> </ul>	Мальчики	Девочки
Мальчики					
Девочки					

		В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин.) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. <u>Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.</u>			
6.	Бег в медленном темпе 1- 1,5 мин	<b>Цель:</b> Определить выносливость по результатам непрерывного бега в равномерном темпе Детям предлагается пробежать без остановки по времени: Тест считается выполненным, если ребенок пробежал время без остановок.	1 - 1,5 мин		
7.	Челночный бег (3x10 сек.)	<b>Цель:</b> Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м. На полу чертятся две линии на расстоянии 10 м. На старте кладут два мешочка с песком (два кубика). Ребенок встает у контрольной линии, ему дается задание перенести мешочки (по одному) как можно быстрее за линию (финиш). По сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) ребенок берет один мешочек, бежит до финиша, кладет его за линию, возвращается к старту, берет второй мешочек, бежит к финишу и кладет его за линию. Ребенок преодолевает дистанцию трехкратно. Фиксируется общее время бега.	<table border="1"> <tr> <td>Мальчики</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> </tr> </table>	Мальчики	Девочки
Мальчики					
Девочки					
8.	Бег змейкой	Дети бегают змейкой между предметами (кегли, кубики), расставленными на одной линии.			
9.	Прыжки на месте	Ребенок ставит ноги вместе или на ширине ступни, руки держит на поясе. Выполняет	10-20 прыжков 2-3раза.		

		несколько ритмичных невысоких прыжков толчками носков обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием ног в коленях. Приземляется мягко на носки, сгибая колени. Подпрыгивает в ровном темпе, не задерживая дыхание.			
10.	Прыжок с высоты (20-25см)	Ребенок встает на скамью, принимает и.п. – ноги на ширине ступни (или сомкнуты), руки вдоль туловища. При замахе ребенок, вставая на носки, сначала поднимает руки вперед-вверх, затем опускает их вниз и отводит назад; туловище слегка наклоняет вперед (полуприсед), снова встает на носки, ноги сгибает в коленях. Отталкивается обеими ногами и приземляется мягко и бесшумно на носки полусогнутых ног с плавным переходом на всю ступню. Руки выносит вперед для сохранения равновесия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение</li> <li>• Замах</li> <li>• Толчок</li> <li>• Полет</li> <li>• Приземление</li> </ul>		
11.	Прыжок в длину с места	<p><b>Цель:</b> Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.</p> <p>Это тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка.</p> <p>Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до одного сантиметра.</p> <p>Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку</p>	<div style="text-align: right;"> <table border="1"> <tr> <td>Мальчики</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> </tr> </table> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение</li> <li>• Замах</li> <li>• Толчок</li> <li>• Полет</li> <li>• Приземление</li> <li>• Сохранение равновесия</li> </ul>	Мальчики	Девочки
Мальчики					
Девочки					



		<p>прыжка по основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.</p> <p>Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.</p>													
12.	<p>Метание на дальность правой, левой рукой</p>	<p><b>Цель:</b> Оценить скоростно-силовые качества при метании на дальность.</p> <p>Для этого обследования нужны мешочки с песком. Площадку заранее размечают поперечными линиями на расстоянии 1 м друг от друга. На каждой линии ставится цифра, соответствующая количеству метров от начальной черты. Регистрируется расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее его скольжение не фиксируется).</p> <p>Ребенку предлагают подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1(первая попытка), потом № 2 (вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание «Бросить как можно дальше»</p>	<table border="1" data-bbox="1384 687 1960 874"> <tr> <td></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td></td> <td><b>П.р</b></td> <td><b>Л.р</b></td> </tr> <tr> <td><b>Мальчики</b></td> <td>3,9 – 5,7</td> <td>2,4 – 4,2</td> </tr> <tr> <td><b>Девочки</b></td> <td>3,0 – 4,4</td> <td>2,5 – 3,5</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Исходное положение</li> <li>● Прицеливание</li> <li>● Замах</li> <li>● Бросок</li> <li>● Сохранение равновесия</li> <li>● Соблюдение направления</li> </ul>					<b>П.р</b>	<b>Л.р</b>	<b>Мальчики</b>	3,9 – 5,7	2,4 – 4,2	<b>Девочки</b>	3,0 – 4,4	2,5 – 3,5
	<b>П.р</b>	<b>Л.р</b>													
<b>Мальчики</b>	3,9 – 5,7	2,4 – 4,2													
<b>Девочки</b>	3,0 – 4,4	2,5 – 3,5													

13.	Метание в вертикальную цель правой, левой рукой	<p>На уровне глаз ребенка подвешивается мишень. Ребенку предлагают подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1(первая попытка), потом № 2 (вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой рукой.</p> <p>Детям дается задание «Попади в цель»</p>	<table border="1" data-bbox="1574 180 1966 316"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td><b>П.р</b></td> </tr> <tr> <td><b>Расстояние м</b></td> <td>2</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение</li> <li>• Прицеливание</li> <li>• Замах</li> <li>• Бросок</li> <li>• Сохранение равновесия</li> <li>• Соблюдение направления</li> </ul>				<b>П.р</b>	<b>Расстояние м</b>	2
	<b>П.р</b>								
<b>Расстояние м</b>	2								
14.	Подлезание под шнур 40см	<p>При подлезании головой вперед ребенок встает лицом к шнуру, приседает и, наклонившись, проносит голову, затем, прогибаясь в спине, передвигает одну ногу, потом другую.</p> <p>При подлезании ногами вперед ребенок встает лицом к шнуру, приседает и сначала передвигает одну ногу под шнур, потом прогибает спину, затем переставляет вторую ногу.</p> <p>При подлезании правым (левым) боком ребенок встает к шнуру боком, приседает, руки на коленях и сначала передвигает правую (левую) ногу, затем прогибается в спине и проносит голову, а после этого переставляет левую (правую) ногу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Согласованность движений</li> </ul>						
15.	Пролезание в обруч	<p>Ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в исходное положение;</p> <p>Ребенок поднимает обруч прямыми руками над головой, затем опускает сверху вниз и перешагивает через него сначала одной ногой,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Согласованность движений</li> </ul>						

		потом другой; При пролезании в вертикально поставленный обруч ребенок сначала проносит голову, затем руку и ногу, потом вторую руку и ногу.																												
16.	Лазание по гимнастической стенке	<ul style="list-style-type: none"> <li>одноименным способом: Ребенок встает к гимнастической стенке. Ребенок начинает движения с одноименных рук и ног (правой рукой и правой ногой; левой рукой и левой ногой).</li> <li>разноименным способом: Ребенок встает к гимнастической стенке. Влезая вверх, осуществляет перекрестные движения рук и ног, т.е. одновременно правой рукой и левой ногой; левой рукой и правой ногой. - при слезании с пособия ребенок сначала переставляет ноги, а потом руки</li> </ul>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="9">Качественные показатели</th> </tr> <tr> <td colspan="3">согласованность движений рук и ног</td> <td colspan="3">уверенность</td> <td colspan="3">самостоятельность</td> </tr> <tr> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> </tr> </table>	Качественные показатели									согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность			влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход
Качественные показатели																														
согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность																								
влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход																						
17.	Перелезание с пролета на пролет по гимнастической стенке	<p>Переход прямо (на одном уровне) Ребенок переходит вправо, сначала переставляет правую руку и правую ногу, затем приставить левую руку и левую ногу или переносит поочередно сначала обе руки, потом обе ноги.</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="9">Качественные показатели</th> </tr> <tr> <td colspan="3">согласованность движений рук и ног</td> <td colspan="3">уверенность</td> <td colspan="3">самостоятельность</td> </tr> <tr> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> </tr> </table>	Качественные показатели									согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность			влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход
Качественные показатели																														
согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность																								
влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход																						
18.	Бросок набивного мяча из-за головы	<p><b>Цель:</b> Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности в броске набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками стоя.</p> <p>Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Мальчики</b></td> <td style="text-align: center;">187 - 270</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Девочки</b></td> <td style="text-align: center;">138 - 221</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>Исходное положение</li> <li>Прицеливание</li> <li>Замах</li> <li>Бросок</li> <li>Сохранение равновесия</li> <li>Соблюдение направления</li> </ul>	<b>Мальчики</b>	187 - 270	<b>Девочки</b>	138 - 221																							
<b>Мальчики</b>	187 - 270																													
<b>Девочки</b>	138 - 221																													

		лучший результат.					
19.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек)	<p><b>Цель:</b> Определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа на спине.</p> <p>Ребенок лежит на гимнастическом мате, на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>7-11</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>6-11</td> </tr> </table>	Мальчики	7-11	Девочки	6-11
Мальчики	7-11						
Девочки	6-11						
20.	Отбивание мяча на месте одной рукой	<p><b>Цель:</b> Оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.</p> <p>Ребенок принимает и.п.- ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Кол-во раз</td> <td>5-10</td> </tr> </table>	Кол-во раз	5-10		
Кол-во раз	5-10						
21.	Бросание и ловля мяча (кол-во раз)	<p><b>Цель:</b> Оценить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>Ребенок принимает и.п.- ноги на ширине плеч, и двумя руками подбрасывает мяч диаметром 15-20 см на высоту 1-2 м</p>	<table border="1"> <tr> <td>Кол-во раз</td> <td></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• исходное положение</li> <li>• высота броска (примерная, в см)</li> <li>• слежение глазами за мячом</li> <li>• соблюдение направления</li> <li>• ловля мяча кистями рук</li> <li>• сохранение равновесия</li> </ul>	Кол-во раз			
Кол-во раз							

22.	Наклон вперед из положения, стоя (см)	<p><b>Цель:</b> оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.</p> <p>Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения этого теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку»</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1391 177 1671 225"><b>Мальчики</b></td> <td data-bbox="1671 177 1812 225">3 - 6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1391 225 1671 272"><b>Девочки</b></td> <td data-bbox="1671 225 1812 272">6 - 9</td> </tr> </table>	<b>Мальчики</b>	3 - 6	<b>Девочки</b>	6 - 9
<b>Мальчики</b>	3 - 6						
<b>Девочки</b>	6 - 9						

Контроль за умениями в двигательной сфере ребенка осуществляется по 3-бальной шкале:

Низкий уровень: от 0-1,5

Средний уровень: от 1,6-2,5

Высокий уровень: от 2,6-3.0

**Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 5 до 6 лет.**

1. Ходьба в разных направлениях
2. Ходьба с разным положением рук
3. Ходьба в чередовании с другими движениями
4. Осанка и координация при ходьбе
5. Бег на 30м., сек.
6. Бег в медленном темпе 1,5-2 мин
7. Челночный бег (3x10 сек.)
8. Бег змейкой
9. Прыжки на месте (30-40 2-3р.)
10. Прыжок в длину с разбега
11. Прыжок в высоту с разбега(30-40см)
12. Прыжок в длину с места
13. Метание на дальность правой, левой рукой
14. Метание в вертикальную цель правой, левой рукой
15. Подлезание под шнур 40см
16. Пролезание в обруч
17. Лазание по гимнастической стенке
18. Перелезание с пролета на пролет по гимнастической стенке
19. Бросок набивного мяча из-за головы
20. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек)
21. Отбивание мяча на месте одной рукой (кол-во раз)
22. Бросание и ловля мяча (кол-во раз)
23. Наклон вперед из положения стоя (см)

№ п/п	Тестовые задания	Методика диагностирования	Характеристика умений:
1.	Ходьба в разных направлениях	<p><b>Цель:</b> оценить уровень координации в пространстве</p> <p>Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания: пойти по прямой линии, спиной вперед, вдоль границ зала с поворотами, боком в правую и левую сторону, по кругу, змейкой враспышную.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Положение стопы</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>

2.	Ходьба с разным положением рук	Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания для рук: на пояс, вперед, перед грудью, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Положение стопы</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>		
3.	Ходьба в чередовании с другими движениями	Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания, чередуя ходьбу с другими движениями: на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием колена, широким шагом, приставным шагом, гимнастическим шагом, скрестным шагом, в полуприседе, в приседе, с выпадами вперед, с закрытыми глазами, спиной вперед.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Положение стопы</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>		
4.	Осанка и координация при ходьбе	Ребенок идет по залу, голову и туловище держат прямо, но не напряженно; плечи слегка отведены назад, живот подобран, смотрит на 2-3 м вперед, выбирая себе дорогу. Идет ровным, нешироким шагом, с перекатом с пятки на носок, слегка разворачивая стопы наружу; ноги поднимает не слишком высоко, но и не шаркает ими; сохраняя средний темп. Согласовывает движения ног и рук. Идет по прямой, сохраняя направление.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Положение стопы</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>		
5.	Бег на 30м., сек.	<p><b>Цель:</b> Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.</p> <p>Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м) на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Мальчики</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Девочки</b></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Легкость бега</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Мальчики</b>					
<b>Девочки</b>					

		флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин.) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. <u>Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.</u>					
6.	Бег в медленном темпе	<b>Цель:</b> Определить выносливость по результатам непрерывного бега в равномерном темпе Детям предлагается пробежать без остановки по времени: Тест считается выполненным, если ребенок пробежал время без остановок.	1-1,5 мин				
7.	Челночный бег (3x10 сек.)	<b>Цель:</b> Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м. На полу чертятся две линии на расстоянии 10 м. На старте кладут два мешочка с песком (два кубика). Ребенок встает у контрольной линии, ему дается задание перенести мешочки (по одному) как можно быстрее за линию (финиш). По сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) ребенок берет один мешочек, бежит до финиша, кладет его за линию, возвращается к старту, берет второй мешочек, бежит к финишу и кладет его за линию. Ребенок преодолевает дистанцию трехкратно. Фиксируется общее время бега.	<table border="1"> <tr> <td>Мальчики</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td></td> </tr> </table>	Мальчики		Девочки	
Мальчики							
Девочки							
8.	Бег змейкой	Дети бегают змейкой между предметами (кегли, кубики), расставленными на одной линии.					
9.	Прыжки на месте	Ребенок ставит ноги вместе или на ширине	30-40 прыжков 2-3 раза.				



		ступни, руки держит на поясе. Выполняет несколько ритмичных невысоких прыжков толчками носков обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием ног в коленях. Приземляется мягко на носки, сгибая колени. Подпрыгивает в ровном темпе, не задерживая дыхание.					
10.	Прыжок в длину с разбега	<p><b>Цель:</b> Оценить скоростно-силовые качества и ловкость в прыжке в длину с разбега.</p> <p>Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях, и приземляется на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие.</p> <p>Даются 2 попытки, между ними отдых (3-5мин), фиксируется лучший результат</p>	<table border="1"> <tr> <td><b>Мальчики</b></td> <td>120-145</td> </tr> <tr> <td><b>Девочки</b></td> <td>120-145</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение</li> <li>• Разбег</li> <li>• Толчок</li> <li>• Полет</li> <li>• Приземление</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>	<b>Мальчики</b>	120-145	<b>Девочки</b>	120-145
<b>Мальчики</b>	120-145						
<b>Девочки</b>	120-145						
11.	Прыжок в длину с места	<p><b>Цель:</b> Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.</p> <p>Это тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка.</p> <p>Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до одного сантиметра.</p> <p>Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную</p>	<table border="1"> <tr> <td><b>Мальчики</b></td> <td>86,3 – 108,7</td> </tr> <tr> <td><b>Девочки</b></td> <td>77,6 – 99,6</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение</li> <li>• Замах</li> <li>• Толчок</li> <li>• Полет</li> <li>• Приземление</li> <li>• Сохранение равновесия</li> </ul>	<b>Мальчики</b>	86,3 – 108,7	<b>Девочки</b>	77,6 – 99,6
<b>Мальчики</b>	86,3 – 108,7						
<b>Девочки</b>	77,6 – 99,6						

		<p>оценку прыжка по основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.</p> <p>Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.</p>										
12.	Прыжок в высоту с разбега	<p><b>Цель:</b> Оценить скоростно-силовые качества и ловкость в прыжке в высоту с разбега.</p> <p>Ребенку предлагается разбежаться и прыгнуть через веревку, подвешенную на стойках. Сначала устанавливается минимальная высота (10-15 см). После каждой удачной попытки веревку поднимают на 5 см. если ребенок не смог взять высоты, ему приписывается результат предыдущей попытки.</p>	<p>Высота 40 см</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Исходное положение</li> <li>● Замах</li> <li>● Толчок</li> <li>● Полет</li> <li>● Приземление</li> <li>● Сохранение равновесия</li> </ul>									
13.	Метание на дальность правой, левой рукой	<p><b>Цель:</b> Оценить скоростно-силовые качества при метании на дальность.</p> <p>Для этого обследования нужны мешочки с песком. Площадку заранее размечают поперечными линиями на расстоянии 1 м друг от друга. На каждой линии ставится цифра, соответствующая количеству метров от начальной черты. Регистрируется расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее его скольжение не фиксируется).</p> <p>Ребенку предлагают подойти к шнуру</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>П.р</th> <th>Л.р</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Мальчики</td> <td>4,4 – 7,9</td> <td>3,3 – 5,3</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>3,3 – 4,7</td> <td>3,3 – 4,7</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Исходное положение</li> <li>● Прицеливание</li> <li>● Замах</li> <li>● Бросок</li> </ul>		П.р	Л.р	Мальчики	4,4 – 7,9	3,3 – 5,3	Девочки	3,3 – 4,7	3,3 – 4,7
	П.р	Л.р										
Мальчики	4,4 – 7,9	3,3 – 5,3										
Девочки	3,3 – 4,7	3,3 – 4,7										

		(начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1(первая попытка), потом № 2 (вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание «Бросить как можно дальше»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранение равновесия</li> <li>• Соблюдение направления</li> </ul>						
14.	Метание в вертикальную цель правой, левой рукой	На уровне глаз ребенка подвешивается мишень. Ребенку предлагают подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1(первая попытка), потом № 2 (вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание «Попади в цель»	<table border="1" data-bbox="1574 395 1966 533"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td><b>П.р</b></td> </tr> <tr> <td><b>Расстояние м</b></td> <td>3</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение</li> <li>• Прицеливание</li> <li>• Замах</li> <li>• Бросок</li> <li>• Сохранение равновесия</li> <li>• Соблюдение направления</li> </ul>				<b>П.р</b>	<b>Расстояние м</b>	3
	<b>П.р</b>								
<b>Расстояние м</b>	3								
15.	Подлезание под шнур 40см	<p>При подлезании головой вперед ребенок встает лицом к шнуру, приседает и, наклонившись, пронесит голову, затем, прогибаясь в спине, передвигает одну ногу, потом другую.</p> <p>При подлезании ногами вперед ребенок встает лицом к шнуру, приседает и сначала передвигает одну ногу под шнур, потом прогибает спину, затем переставляет вторую ногу.</p> <p>При подлезании правым (левым) боком ребенок встает к шнуру боком, приседает, руки на коленях и сначала передвигает правую (левую) ногу, затем прогибается в спине и пронесит голову, а после этого переставляет левую (правую) ногу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Согласованность движений</li> </ul>						

16.	Пролезание в обруч	<p>Ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в исходное положение;</p> <p>Ребенок поднимает обруч прямыми руками над головой, затем опускает сверху вниз и перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой;</p> <p>При пролезании в вертикально поставленный обруч ребенок сначала проносит голову, затем руку и ногу, потом вторую руку и ногу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Согласованность движений</li> </ul>																																
17.	Лазание по гимнастической стенке	<ul style="list-style-type: none"> <li>• одноименным способом: Ребенок встает к гимнастической стенке. Ребенок начинает движения с одноименных рук и ног (правой рукой и правой ногой; левой рукой и левой ногой).</li> <li>• разноименным способом: Ребенок встает к гимнастической стенке. Влезая вверх, осуществляет перекрестные движения рук и ног, т.е. одновременно правой рукой и левой ногой; левой рукой и правой ногой. - при спуске с пособия ребенок сначала переставляет ноги, а потом руки</li> </ul>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="9">Качественные показатели</th> </tr> <tr> <td colspan="3">согласованность движений рук и ног</td> <td colspan="3">уверенность</td> <td colspan="3">самостоятельность</td> </tr> <tr> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> </tr> </table>						Качественные показатели									согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность			влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход
Качественные показатели																																			
согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность																													
влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход																											
18.	Перелезание с пролета на пролет по гимнастической стенке	<p>- переход прямо (на одном уровне)</p> <p>- переход по диагонали выполняется снизу вверх и сверху вниз.</p> <p>Ребенок переходит вправо, сначала переставляет правую руку и правую ногу, затем приставить левую руку и левую ногу или переносит поочередно сначала обе руки, потом обе ноги.</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="9">Качественные показатели</th> </tr> <tr> <td colspan="3">согласованность движений рук и ног</td> <td colspan="3">уверенность</td> <td colspan="3">самостоятельность</td> </tr> <tr> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> </tr> </table>						Качественные показатели									согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность			влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход
Качественные показатели																																			
согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность																													
влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход																											

19.	Бросок набивного мяча из-за головы	<p><b>Цель:</b> Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности в броске набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками стоя.</p> <p>Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола(земли).</p> <p>Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.</p>	<table border="1" data-bbox="1391 177 1854 288"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>221 - 303</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>156 - 256</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение</li> <li>• Прицеливание</li> <li>• Замах</li> <li>• Бросок</li> <li>• Сохранение равновесия</li> <li>• Соблюдение направления</li> </ul>	Мальчики	221 - 303	Девочки	156 - 256
Мальчики	221 - 303						
Девочки	156 - 256						
20.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек)	<p><b>Цель:</b> Определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.</p> <p>Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.</p> <p>Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.</p> <p>Из двух попыток засчитывается лучший результат.</p>	<table border="1" data-bbox="1391 624 1816 719"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>11-17</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>10-15</td> </tr> </table>	Мальчики	11-17	Девочки	10-15
Мальчики	11-17						
Девочки	10-15						
21.	Отбивание мяча на месте одной рукой	<p><b>Цель:</b> Оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.</p> <p>Ребенок принимает и.п.- ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.</p>	<table border="1" data-bbox="1391 1150 1816 1198"> <tr> <td>Кол-во раз</td> <td>10-20</td> </tr> </table>	Кол-во раз	10-20		
Кол-во раз	10-20						
22.	Бросание и ловля мяча (кол-во раз)	<p><b>Цель:</b> Оценить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.</p>					

		Ребенок принимает и.п.- ноги на ширине плеч, и двумя руками подбрасывает мяч диаметром 15-20 см на высоту 1-2 м	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Кол-во раз</b></td> <td style="text-align: center;">• исходное положение</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• высота броска (примерная, в см)</li> <li>• слежение глазами за мячом</li> <li>• соблюдение направления</li> <li>• ловля мяча кистями рук</li> <li>• сохранение равновесия</li> </ul>	<b>Кол-во раз</b>	• исходное положение		
<b>Кол-во раз</b>	• исходное положение						
23.	Наклон вперед из положения стоя (см)	<p><b>Цель:</b> оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.</p> <p>Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения этого теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку»</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Мальчики</b></td> <td style="text-align: center;">4 - 7</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Девочки</b></td> <td style="text-align: center;">7 - 10</td> </tr> </table>	<b>Мальчики</b>	4 - 7	<b>Девочки</b>	7 - 10
<b>Мальчики</b>	4 - 7						
<b>Девочки</b>	7 - 10						

Контроль за умениями в двигательной сфере ребенка осуществляется по 3-бальной шкале:

Низкий уровень: от 0-1,5

Средний уровень: от 1,6-2,5

Высокий уровень: от 2,6-3.0

**Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 6 до 8 лет.**

1. Ходьба в разных направлениях
2. Ходьба с разным положением рук
3. Ходьба в чередовании с другими движениями
4. Осанка и координация при ходьбе
5. Бег на 30м., сек.
6. Бег в медленном темпе 1,5-2 мин
7. Челночный бег (3x10 сек.)
8. Бег змейкой
9. Прыжки на месте (10-20,30-40 2-3р.)
10. Прыжок в длину с разбега
11. Прыжок в высоту с разбега(30-40см)
12. Прыжок в длину с места
13. Метание на дальность правой, левой рукой
14. Метание в вертикальную цель правой, левой рукой
15. Подлезание под шнур 40см
16. Пролезание в обруч
17. Лазание по гимнастической стенке
18. Перелезание с пролета на пролет по гимнастической стенке
19. Бросок набивного мяча из-за головы
20. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек)
21. Отбивание мяча на месте одной рукой (кол-во раз)
22. Бросание и ловля мяча (кол-во раз)
23. Наклон вперед из положения стоя (см)

№ п/п	Тестовые задания	Методика диагностирования	Характеристика умений:
1.	Ходьба в разных направлениях	<p><b>Цель:</b> оценить уровень координации в пространстве.</p> <p>Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания: пойти по прямой линии, спиной вперед, вдоль границ зала с поворотами, боком в правую и левую сторону, по кругу, змейкой враспынную.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Положение стопы</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>

2.	Ходьба с разным положением рук	Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания для рук: на пояс, вперед, перед грудью, в стороны, вверх, на голову, за голову, за спину.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Положение стопы</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>		
3.	Ходьба в чередовании с другими движениями	Дети идут по залу. По команде воспитателя они выполняют задания, чередуя ходьбу с другими движениями: на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием колена, широким шагом, приставным шагом, гимнастическим шагом, скрестным шагом, в полуприседе, в приседе, с выпадами вперед, с закрытыми глазами, спиной вперед.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Положение стопы</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>		
4.	Осанка и координация при ходьбе	Ребенок идет по залу, голову и туловище держат прямо, но не напряженно; плечи слегка отведены назад, живот подобран, смотрит на 2-3 м вперед, выбирая себе дорогу. Идет ровным, нешироким шагом, с перекатом с пятки на носок, слегка разворачивая стопы наружу; ноги поднимает не слишком высоко, но и не шаркает ими; сохраняя средний темп. Согласовывает движения ног и рук. Идет по прямой, сохраняя направление.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Положение стопы</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>		
5.	Бег на 30м., сек.	<p><b>Цель:</b> Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.</p> <p>Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м).на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Мальчики</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Девочки</b></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Положение головы и туловища</li> <li>• Согласованность движений рук и ног</li> <li>• Легкость бега</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Мальчики</b>					
<b>Девочки</b>					



		флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин.) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. <u>Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.</u>			
6.	Бег в медленном темпе	<b>Цель:</b> Определить выносливость по результатам непрерывного бега в равномерном темпе Детям предлагается пробежать без остановки по времени: Тест считается выполненным, если ребенок пробежал время без остановок.	2-3 мин		
7.	Челночный бег (3x10 сек.)	<b>Цель:</b> Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м. На полу чертятся две линии на расстоянии 10 м. На старте кладут два мешочка с песком (два кубика). Ребенок встает у контрольной линии, ему дается задание перенести мешочки (по одному) как можно быстрее за линию (финиш). По сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) ребенок берет один мешочек, бежит до финиша, кладет его за линию, возвращается к старту, берет второй мешочек, бежит к финишу и кладет его за линию. Ребенок преодолевает дистанцию трехкратно. Фиксируется общее время бега	<table border="1"> <tr> <td>Мальчики</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> </tr> </table>	Мальчики	Девочки
Мальчики					
Девочки					
8.	Бег змейкой	Дети бегают змейкой между предметами (кегли, кубики), расставленными на одной линии.			
9.	Прыжки на месте	Ребенок ставит ноги вместе или на ширине	30-40 прыжков 2-3 раза.		

		ступни, руки держит на поясе. Выполняет несколько ритмичных невысоких прыжков толчками носков обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием ног в коленях. Приземляется мягко на носки, сгибая колени. Подпрыгивает в ровном темпе, не задерживая дыхание.					
10.	Прыжок в длину с разбега	<p><b>Цель:</b> Оценить скоростно-силовые качества и ловкость в прыжке в длину с разбега.</p> <p>Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях, и приземляется на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие.</p> <p>Даются 2 попытки, между ними отдых (3-5мин), фиксируется лучший результат</p>	<table border="1"> <tr> <td><b>Мальчики</b></td> <td>130-180</td> </tr> <tr> <td><b>Девочки</b></td> <td>130-170</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение</li> <li>• Разбег</li> <li>• Толчок</li> <li>• Полет</li> <li>• Приземление</li> <li>• Сохранение направления</li> </ul>	<b>Мальчики</b>	130-180	<b>Девочки</b>	130-170
<b>Мальчики</b>	130-180						
<b>Девочки</b>	130-170						
11.	Прыжок в длину с места	<p><b>Цель:</b> Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.</p> <p>Это тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка.</p> <p>Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до одного сантиметра.</p> <p>Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную</p>	<table border="1"> <tr> <td><b>Мальчики</b></td> <td>99 – 123</td> </tr> <tr> <td><b>Девочки</b></td> <td>97 – 122,4</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение</li> <li>• Замах</li> <li>• Толчок</li> <li>• Полет</li> <li>• Приземление</li> <li>• Сохранение равновесия</li> </ul>	<b>Мальчики</b>	99 – 123	<b>Девочки</b>	97 – 122,4
<b>Мальчики</b>	99 – 123						
<b>Девочки</b>	97 – 122,4						

		<p>оценку прыжка по основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.</p> <p>Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.</p>										
12.	Прыжок в высоту с разбега	<p><b>Цель:</b> Оценить скоростно-силовые качества и ловкость в прыжке в высоту с разбега.</p> <p>Ребенку предлагается разбежаться и прыгнуть через веревку, подвешенную на стойках. Сначала устанавливается минимальная высота (10-15 см). После каждой удачной попытки веревку поднимают на 5 см. если ребенок не смог взять высоты, ему приписывается результат предыдущей попытки.</p>	<p>Высота 50 см</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Исходное положение</li> <li>● Замах</li> <li>● Толчок</li> <li>● Полет</li> <li>● Приземление</li> <li>● Сохранение равновесия</li> </ul>									
13.	Метание на дальность правой, левой рукой	<p><b>Цель:</b> Оценить скоростно-силовые качества при метании на дальность.</p> <p>Для этого обследования нужны мешочки с песком. Площадку заранее размечают поперечными линиями на расстоянии 1 м друг от друга. На каждой линии ставится цифра, соответствующая количеству метров от начальной черты. Регистрируется расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее его скольжение не фиксируется). Ребенку предлагают подойти к шнуру (начальная</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>П.р</th> <th>Л.р</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Мальчики</td> <td>6,0 – 10,0</td> <td>4,2 – 6,8</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>4,0 – 6,8</td> <td>3,0 – 5,6</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Исходное положение</li> <li>● Прицеливание</li> <li>● Замах</li> <li>● Бросок</li> </ul>		П.р	Л.р	Мальчики	6,0 – 10,0	4,2 – 6,8	Девочки	4,0 – 6,8	3,0 – 5,6
	П.р	Л.р										
Мальчики	6,0 – 10,0	4,2 – 6,8										
Девочки	4,0 – 6,8	3,0 – 5,6										

		черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1(первая попытка), потом № 2 (вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание «Бросить как можно дальше»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранение равновесия</li> <li>• Соблюдение направления</li> </ul>						
14.	Метание в вертикальную цель правой, левой рукой	На уровне глаз ребенка подвешивается мишень. Ребенку предлагают подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№ 1 и 2). Сначала ребенок правой рукой бросает мешочек № 1(первая попытка), потом № 2 (вторая попытка). После измерения результатов он бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание «Попади в цель»	<table border="1" data-bbox="1574 395 1966 533"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td><b>П.р</b></td> </tr> <tr> <td><b>Расстояние м</b></td> <td>3</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение</li> <li>• Прицеливание</li> <li>• Замах</li> <li>• Бросок</li> <li>• Сохранение равновесия</li> <li>• Соблюдение направления</li> </ul>				<b>П.р</b>	<b>Расстояние м</b>	3
	<b>П.р</b>								
<b>Расстояние м</b>	3								
15.	Подлезание под шнур 40см	<p>При подлезании головой вперед ребенок встает лицом к шнуру, приседает и, наклонившись, проносит голову, затем, прогибаясь в спине, передвигает одну ногу, потом другую.</p> <p>При подлезании ногами вперед ребенок встает лицом к шнуру, приседает и сначала передвигает одну ногу под шнур, потом прогибает спину, затем переставляет вторую ногу.</p> <p>При подлезании правым (левым) боком ребенок встает к шнуру боком, приседает, руки на коленях и сначала передвигает правую (левую) ногу, затем прогибается в спине и проносит голову, а после этого переставляет левую (правую) ногу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Согласованность движений</li> </ul>						

16.	Пролезание в обруч	<p>Ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в исходное положение;</p> <p>Ребенок поднимает обруч прямыми руками над головой, затем опускает сверху вниз и перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой;</p> <p>При пролезании в вертикально поставленный обруч ребенок сначала проносит голову, затем руку и ногу, потом вторую руку и ногу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Согласованность движений</li> </ul>																																
17.	Лазание по гимнастической стенке	<ul style="list-style-type: none"> <li>• одноименным способом: Ребенок встает к гимнастической стенке. Ребенок начинает движения с одноименных рук и ног (правой рукой и правой ногой; левой рукой и левой ногой).</li> <li>• разноименным способом: Ребенок встает к гимнастической стенке. Влезая вверх, осуществляет перекрестные движения рук и ног, т.е. одновременно правой рукой и левой ногой; левой рукой и правой ногой. - при спуске с пособия ребенок сначала переставляет ноги, а потом руки</li> </ul>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="9">Качественные показатели</th> </tr> <tr> <td colspan="3">согласованность движений рук и ног</td> <td colspan="3">уверенность</td> <td colspan="3">самостоятельность</td> </tr> <tr> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> </tr> </table>						Качественные показатели									согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность			влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход
Качественные показатели																																			
согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность																													
влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход																											
18.	Перелезание с пролета на пролет по гимнастической стенке	<p>- переход прямо (на одном уровне)</p> <p>- переход по диагонали выполняется снизу вверх и сверху вниз.</p> <p>Ребенок переходит вправо, сначала переставляет правую руку и правую ногу, затем приставить левую руку и левую ногу или переносит поочередно сначала обе руки, потом обе ноги.</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="9">Качественные показатели</th> </tr> <tr> <td colspan="3">согласованность движений рук и ног</td> <td colspan="3">уверенность</td> <td colspan="3">самостоятельность</td> </tr> <tr> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> <td>влезание</td> <td>спуск</td> <td>перход</td> </tr> </table>						Качественные показатели									согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность			влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход
Качественные показатели																																			
согласованность движений рук и ног			уверенность			самостоятельность																													
влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход	влезание	спуск	перход																											

19.	Бросок набивного мяча из-за головы	<p><b>Цель:</b> Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности в броске набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками стоя.</p> <p>Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола(земли).</p> <p>Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.</p>	<table border="1" data-bbox="1391 177 1861 280"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>242 - 360</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>193 - 311</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение</li> <li>• Прицеливание</li> <li>• Замах</li> <li>• Бросок</li> <li>• Сохранение равновесия</li> <li>• Соблюдение направления</li> </ul>	Мальчики	242 - 360	Девочки	193 - 311
Мальчики	242 - 360						
Девочки	193 - 311						
20.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек)	<p><b>Цель:</b> Определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.</p> <p>Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.</p> <p>Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.</p> <p>Из двух попыток засчитывается лучший результат.</p>	<table border="1" data-bbox="1391 624 1816 727"> <tr> <td>Мальчики</td> <td>12-25</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>11-20</td> </tr> </table>	Мальчики	12-25	Девочки	11-20
Мальчики	12-25						
Девочки	11-20						
21.	Отбивание мяча на месте одной рукой	<p><b>Цель:</b> Оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.</p> <p>Ребенок принимает и.п.- ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.</p>	<table border="1" data-bbox="1391 1150 1816 1198"> <tr> <td>Кол-во раз</td> <td>10-20</td> </tr> </table>	Кол-во раз	10-20		
Кол-во раз	10-20						
22.	Бросание и ловля мяча (кол-во раз)	<p><b>Цель:</b> Оценить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.</p>					

		Ребенок принимает и.п.- ноги на ширине плеч, и двумя руками подбрасывает мяч диаметром 15-20 см на высоту 1-2 м	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Кол-во раз</b></td> <td style="text-align: center;">• исходное положение</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>• высота броска (примерная, в см)</li> <li>• слежение глазами за мячом</li> <li>• соблюдение направления</li> <li>• ловля мяча кистями рук</li> <li>• сохранение равновесия</li> </ul>	<b>Кол-во раз</b>	• исходное положение		
<b>Кол-во раз</b>	• исходное положение						
23.	Наклон вперед из положения стоя (см)	<p><b>Цель:</b> оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.</p> <p>Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения этого теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку»</p>	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Мальчики</b></td> <td style="text-align: center;">5 - 8</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Девочки</b></td> <td style="text-align: center;">8 - 12</td> </tr> </table>	<b>Мальчики</b>	5 - 8	<b>Девочки</b>	8 - 12
<b>Мальчики</b>	5 - 8						
<b>Девочки</b>	8 - 12						

Контроль за умениями в двигательной сфере ребенка осуществляется по 3-бальной шкале:

Низкий уровень: от 0-1,5

Средний уровень: от 1,6-2,5

Высокий уровень: от 2,6-3.0