

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 29.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБДОУ «Детский
сад комбинированного вида № 78»
от 29.08.2024 № 01-18/275

**Рабочая программа
по физической культуре**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 78»

Автор-составитель:
инструктор по физкультуре
Тараторкина Ж.П.

Срок реализации программы:

2024-2025 уч. г.

Курск - 2024 г.

Перспективно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие»

От 2 лет до 3 лет.

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Сентябрь (2-3 г)					
№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи	<p>Побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p>				
Части занятия	I	<p>Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за инструктором.</p> <p><i>ОРУ комплекс №1</i></p>	<p>Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за инструктором.</p> <p><i>ОРУ комплекс №1</i></p>	<p>Ходьба «стайкой» за инструктором. Бег от инструктора по кругу.</p> <p><i>ОРУ комплекс №2</i></p>	<p>Ходьба «стайкой» за инструктором. Бег от инструктора по кругу.</p> <p><i>ОРУ комплекс №2</i></p>
	II	<p>1.Прыжки на двух ногах на месте. 2.Проползание заданного расстояния. 3.Скатывание мяча с горки.</p>	<p>1.Проползание заданного расстояния до предмета. 2.Прыжки на двух ногах на месте с хлопком. 3.Катание мяча в паре.</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд. 2.Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке). 3.Катание мяча двумя руками.</p>	<p>1.Проползание в вертикально стоящий обруч. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками. 3.Катание мячей двумя руками друг другу.</p>
		<p>Игровое упражнение «Идите(бегите) ко мне»</p>	<p>Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне»</p>	<p>Игровое упражнение «К мишке в гости»</p>	<p>Игровое упражнение «К мишке в гости»</p>
III	<p>Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..</p>	<p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..</p>	<p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..</p>	<p>Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..</p>	

2)

Октябрь (2-3г.)					
№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей, формировать умение ориентироваться в пространстве.				
Части занятия	I	Ходьба «стайкой» за инструктором. Бег от инструктора по кругу. <i>ОРУ комплекс №1</i>	Ходьба «стайкой» за инструктором. Бег от инструктора по кругу. <i>ОРУ комплекс №1</i>	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от инструктора. <i>ОРУ комплекс №2</i>	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от инструктора. <i>ОРУ комплекс №2</i>
	II	1.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2.Ползание под верёвку. 3.Прокатывание мяча одной и двумя руками.	1.Проползи под дугу. 2.Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 3.Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.	1.Подпрыгивание до погремушки, находящегося выше поднятых рук ребёнка 2.Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним. 3.Подлезание под верёвку.	1.Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета. . 2.Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 3.Прокатывание мяча одной рукой, бег за мячом.
		Игровое упражнение «Собери колечки»	Игровое упражнение «Собери колечки»	Игровое упражнение. «Доползи до игрушки»	Игровое упражнение «К мишке в гости»
III	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	

Ноябрь (2-3г.)					
№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей .				
Части занятия	I	Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. <i>ОРУ комплекс №1</i>	Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. <i>ОРУ комплекс №1</i>	Ходьба по кругу взявшись за руки. Бег в различных направлениях. <i>ОРУ комплекс №2</i>	Ходьба по кругу взявшись за руки. Бег в различных направлениях. <i>ОРУ комплекс №2</i>
	II	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2.Проползание в два вертикально стоящих обруча. 3.Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним.	1.Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках. 2.Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой. 3.Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.	1.Подпрыгивание до погремушки, находящегося выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд. 2.Подползание под скамейку. 3.Прокатывание двух мячей поочерёдно.	1.Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см. от пола . 2. Прокатывание двух мячей поочерёдно. 3.Прыжки с продвижением вперёд с мячом в руках.
		Игровое упражнение «Скати с горки»	Игровое упражнение «Скати и догони»	Игровое упражнение. «Подпрыгни до ладони»	Игровое упражнение «Догони мяч»
III	Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	

Декабрь (2-3г.)					
№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи	<p>Формировать умение в основных видах движения (ходьбе, беге ,прыжках); побуждать детей к двигательной активности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и здоровье детей .</p>				
Части занятия	I	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы.. Бег за инструктором, от инструктора. <i>ОРУ комплекс №1</i></p>	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы.. Бег за инструктором, от инструктора. <i>ОРУ комплекс №1</i></p>	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег. Догоня катящийся предмет. <i>ОРУ комплекс №2</i></p>	<p>Ходьба, перешагивая через предметы. Бег, догоня катящиеся предметы. <i>ОРУ комплекс №2</i></p>
	II	<p>1.Перепрыгивание через линию, верёвку, лежащую на полу. 2.Проползание в заданном направлении. 3.Скатывание мяча с горки.</p>	<p>1.Перепрыгивание через линию, верёвку, лежащую на полу. 2.Проползание в заданном направлении. 3.Скатывание мяча с горки.</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперёд.. 2.Перелезание через валик. 3.Катание мяча двумя руками</p>	<p>1.Проползание в вертикально стоящий обруч . 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь в перёд с хлопками. 3.Катание мяча двумя руками друг другу.</p>
		Игровое упражнение « пройди по дорожке»	Игровое упражнение « Пройди по мостику»	Игровое упражнение. «Через ручеёк»	Игровое упражнение «Лови мяч»
III	Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	

Январь (2-3г.)						
№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Задачи						
Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей.						
Части занятия	I	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями. <i>ОРУ комплекс №1</i>	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями. <i>ОРУ комплекс №1</i>	Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях. <i>ОРУ комплекс №2</i>	Ходьба со сменой направления. Бег в различных направлениях. <i>ОРУ комплекс №2</i>	
	II	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2.Проползание в два вертикально стоящих обруча. 3.Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним..	1.Прыжки на двух ногах с мячом в руках. 2.Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой. 3.Прокатывание мяча одной рукой между игрушками.	1.Прыжки до игрушек, находящихся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд. 2.Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом. 3. Ловля мяча брошенного инструктором.	1.Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. 2. Прокатывание двух мячей поочередно под дугу. 3.Прыжки с продвижением вперёд с мячом в руках.	
		Игровое упражнение «Скати с горки»	Игровое упражнение «Скати и догони»	Игровое упражнение «Пройди по мостику»	Игровое упражнение «Лови мяч»	
	III	Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	

Февраль (2-3г.)					
№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.				
Части занятия	I	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы. <i>ОРУ комплекс №1</i>	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег за инструктором, от инструктора. <i>ОРУ комплекс №1</i>	Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящийся предмет. <i>ОРУ комплекс №2</i>	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях. <i>ОРУ комплекс №2</i>
	II	1.Прыжки в высоту. 2.Перелезание через валик. 3.Бросание мяча двумя руками снизу.	1.Ползание под дугу. 2.Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 3.Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.	1.Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. 2.Бросание мяча двумя руками снизу. 3. Подлезание под верёвку.	1.Прыжки на двух ногах с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2.Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 3.Ловля мяча брошенного инструктором.
		Игровое упражнение «Перелезь через бревно»	Игровое упражнение «Пройди по дорожке»	Игровое упражнение. «Прокати мяч»	Игровое упражнение «Лови мяч»
III	Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	

Март (2-3г.)					
№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.				
Части занятия	I	Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них. <i>ОРУ комплекс №1</i>	Ходьба, огибая предметы. Бег за инструктором, от инструктора. <i>ОРУ комплекс №1</i>	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них. <i>ОРУ комплекс №2</i>	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них. <i>ОРУ комплекс №2</i>
	II	1.Бросание мяча инструктору. 2.Проползание заданного расстояния. 3.Перепрыгивание через верёвку лежащую на полу.	1.Проползание заданного расстояния до предмета. 2.Прыжки на двух ногах как можно дальше. 3.Катание мяча между предметами.	1.Прыжки на двух ногах как можно дальше. 2.Перелезание через бревно. 3. Бросание мяча двумя руками инструктору.	1.Перелезание через бревно. 2. Прыжки на двух ногах как можно дальше. 3.Прокатывание мяча двумя руками в произвольном направлении.
		Игровое упражнение «Перешагни через палку»	Игровое упражнение «Мой весёлый, звонкий мяч»	Игровое упражнение. «Перепрыгни через ручеёк»	Игровое упражнение «Пройди по дорожке»
III	Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	

Апрель (2-3г.)					
№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.				
Части занятия	I	Ходьба с перешагиванием через верёвки(палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них. <i>ОРУ комплекс №1</i>	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.. Бег со сменой характера движения в соответствии с указанием инструктора. <i>ОРУ комплекс №1</i>	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег со сменой характера движения в соответствии с указанием инструктора. <i>ОРУ комплекс №2</i>	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них <i>ОРУ комплекс №2</i>
	II	1.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2.Проползание под верёвку. 3.Прокатывание мяча одной и двумя руками.	1.Подползание под дугу. 2.Прыжки с места на двух ногах как можно дальше. 3.Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.	1.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2.Прокатывание мяча между предметами. 3.Проползание в вертикально стоящий обруч.	1.. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2.Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки. 3.Прокатывание мяча одной рукой, бег за мячом.
		Игровое упражнение « Мишки идут по лесу»	Игровое упражнение « Мишки идут по лесу»	Игровое упражнение. «Курочка- хохлатка»	Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»
III	Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	

Май (2-3г.)					
№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.				
Части занятия	I	Ходьба с перешагиванием через верёвки(палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный до 80м. <i>ОРУ комплекс №1</i>	Ходьба, огибая предметы. Бег медленный до 80м. <i>ОРУ комплекс №1</i>	Ходьба с перешагиванием через верёвки(палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный до 80м. <i>ОРУ комплекс №2</i>	Ходьба, огибая предметы. Бег медленный до 80 м. <i>ОРУ комплекс №2</i>
	II	1.Прыжки с продвижением вперёд. 2.Проползание в два вертикально стоящих обруча. 3.Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.	1.Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 2.Подползание под гимнастическую скамейку. 3.Прокатывание мяча одной рукой(правой и левой) между двумя игрушками.	1.Подпрыгивание до игрушек, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2.Подползание под две скамейки, стоящие рядом. 3.Прокатывание двух мячей поочерёдно между предметами.	1. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. 2. Прокатывание двух мячей поочерёдно под дугу. 3.Прыжки с места как можно дальше.
		Игровое упражнение «Мой весёлый, звонкий мяч»	Игровое упражнение «Мой весёлый, звонкий мяч»	Игровое упражнение «Перешагни через ручеёк»	Игровое упражнение «Мой весёлый звонкий мяч»
III	Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	Спокойна ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течении 1.5 мин..	

От 3 лет до 4 лет.

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- 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.

Физическое развитие слабовидящих и с пониженным зрением (амблиопией и косоглазием, функциональными расстройствами и нарушениями зрения) обучающихся.

Основными задачами образовательной деятельности является создание условий для:

- для становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- овладения подвижными играми с правилами;
- обеспечения развития адаптационно-компенсаторных механизмов.

Программные коррекционно-компенсаторные задачи образовательной области «Физическое развитие» с развитием у слабовидящего и с пониженным зрением ребенка адаптационно-компенсаторных механизмов, обеспечивающих двигательную активность и пространственную ориентацию в повседневной жизни, с формированием положительного отношения к себе, своим двигательным возможностям и удовлетворением особых образовательных потребностей по направлениям педагогической деятельности.

Повышение двигательного потенциала и мобильности:

1. Развитие потребности обучающихся в движениях, потребности в формировании двигательных умений. Расширение объема движений (с учетом факторов риска для здоровья, зрения), их разнообразия. Обогащение двигательного опыта; формирование точных, целостных и детализированных чувственных образов о движениях (крупных и тонко координированных); развитие регулирующей и контролирующей функций зрения при выполнении движений; развитие физических качеств. Формирование элементарных представлений о значении физических упражнений и занятиях физкультурой, знаний о спортивном оборудовании и способах его использования.

2. Формирование навыков правильной ходьбы в повседневной жизнедеятельности: постановка стопы с переносом тяжести с пятки на носок, достаточный выброс бедра вперед (поднимаем ногу), сохранение позы. Обогащение опыта пеших прогулок с физическими нагрузками (ходьба как физическое упражнение).

3. Расширение объема движений (с учетом факторов риска), их разнообразия. Развитие мелкой моторики рук, подвижности и силы кистей, пальцев.

4. Развитие зрительно-моторной координации, повышение контролирующей и регулирующей роли зрения в движении. Развитие и совершенствование координации, функций равновесия, чувства ритма, физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции; расширение объема двигательных умений (с учетом факторов риска); обогащение опыта выполнения освоенных движений в различных предметно-пространственных условиях (средах).

5. Развитие потребности, формирование двигательных умений и игровых действий, пространственных представлений, обогащение опыта участия в подвижных играх с различной степенью подвижности: игры низкой, умеренной, тонизирующей интенсивности нагрузки тренирующего воздействия (с учетом факторов риска).

6. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, наращиванию мышечной массы тела, подвижности суставов. Развитие правильной осанки в ходьбе, в основной стойке для выполнения упражнения, в положении сидя при выполнении познавательных заданий: прямое положение головы, шеи, туловища, правильное положение рук и ног. Укрепление и развитие мышц спины и шеи, формирование двигательных умений и навыков выполнения физических упражнений этой направленности.

7. Воспитание положительного отношения, привитие интереса к выполнению закаливающих процедур, к физкультурно-оздоровительным занятиям: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, физические упражнения на прогулке.

8. Развитие систем организма с повышением их функциональных возможностей: охрана и развитие зрения; развитие дыхательной системы - формирование умений правильного дыхания, развитие объема легких.

Поддержание психоэмоционального тонуса (бодрого состояния) ребенка с нарушениями зрения.

Обеспечение оптимальной двигательной активности в период бодрствования; воспитание потребности в самостоятельности и инициативности организации физических упражнений (разных видов). Поддержание бодрого состояния, эмоционального благополучия, обогащение (развитие) чувства радости в разных сферах жизнедеятельности, воспитание позитивного отношения к себе и миру. Привитие потребности в подвижных играх.

Поддержание и укрепление здоровья (физического, психического и соматического):

1. Формирование культурно-гигиенических навыков:

- формирование знаний и представлений о предметах быта, необходимых для личной гигиены; формирование точных, дифференцированных умений и навыков выполнения практических действий; формирование компенсаторных способов (в том числе алгоритмизации) выполнения утилитарных практических действий; формирование представлений о частях тела и их функциональных возможностях; обогащение сенсорного опыта.

2. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье: формирование первичных представлений о зрении и его роли в жизни человека; формирование умения выражать желания, связанные с особыми зрительными сенсорно-перцептивными потребностями; развивать интерес к изучению своих физических, в том числе зрительных, возможностей; способствовать становлению все более устойчивого интереса к выполнению упражнений для глаз; расширение элементарных знаний по вопросам охраны зрения.

3. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности: расширение и уточнение представлений о некоторых видах опасных ситуаций, связанных при нарушениях зрения с наличием препятствий в предметно-пространственной среде; о способах безопасного поведения в различных видах детской деятельности (трудовой, продуктивной, двигательной, музыкально-художественной);

обогащение опыта преодоления естественных и искусственно созданных препятствий в условиях нарушенного зрения; обучение правилам безопасного передвижения в подвижной игре; формирование умения останавливаться при движении по сигналу педагогического работника; формирование умения и обогащение опыта соблюдения дистанции при движении в колонне; формирование элементарных знаний о противопоказанных для здоровья (зрения) факторов, связанных с состоянием зрительного анализатора; формирование представлений об ориентирах, обеспечивающих регуляцию и контроль при выполнении действий и движений, формирование умений их использовать.

Развитие физической готовности к обучению в образовательной организации:

1. Развитие двигательной активности и мобильности. Развитие общей и зрительно-двигательной координации. Развитие способности к саморегуляции, самоконтролю организации и выполнения движений. Обогащение опыта проявления активности, инициативности, самостоятельности в двигательной деятельности.

2. Совершенствование динамической организации действий рук (динамический праксис рук). Формирование последовательности действий, развитие способности к переключению с одного действия (или элемента) на другое, обогащение опыта упражнений типа "кулак-ладонь", "кулак-ребро", "кулак-ребро-ладонь", "ладонь-ребро-кулак", "последовательное касание стола пальцами". Упражнения в смене рук с одновременным сжиманием одной кисти в кулак и разжиманием кулака другой кисти.

3. Развитие чувства кисти, мышечной силы кисти и пальцев. Обогащение опыта игр-упражнений с использованием утяжеленного мяча, мячей (предметов) разной упругости.

4. Развитие навыков осанки.

Литература.

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года)
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет)
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет)
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет)
5. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

**Перспективно – тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие»
ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» дети 3-4 лет**

Сентябрь

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при х.в разных направлениях; учить х.по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Упражнять детей в х.и б. всей гр в прямом направлении; прыжках на 2х н.на месте.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при ползание под шнур.
Части занятия	I	Х.и б.небольшими гр.в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости» «Дождик пошел!» ОРУ	Х.и б.всей группой «стайкой» к мишки, кукле. ОРУ	Х.и б. по кругу. ОРУ
	II	1. Х.мж.2мя линиями R25см	1. Пр.на 2х н. на месте.	1. Прокатывание мяча «Прокати и догони»

	П/И «Беги ко мне»	П/И «Птички»	П/И«Кот и воробушки»	П/И «Быстро в домик»
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Октябрь (3 – 4 года)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при х.на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н.в прыжках.	Упражнять в пр.с приземлением на полусогнутые н.; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании др.др.	Упражнять в х.и б.с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять в х.и б. по кругу, с поворотом в др.сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках, в равновесии.	
Части занятия	I	Х.в колонне по 1му по сигналу «Лягушки!» полный присед. Б. в колонне и врассыпную. <i>ОРУ</i>	Х.и б. по кругу <i>ОРУ</i>	Х.в колонне по 1му, врассыпную, по всему залу. «Стрекозы» б. «Кузнечики» прыжки с продвижением вперед. <i>ОРУ</i>	Х.в колонне по одному по кругу, с поворотом по сигналу; б.по кругу также с поворотом. <i>ОРУ</i>
	II	1. «Пойдем по мостику» х.по скамье. 2. Прыжки ч/з шнур с 2х н.	1. Прокатывание мяча др.др. сед н.вр. 2. Пр. из обруча в обруч.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. «Быстрый мяч» оттолкнуть мяч и догнать его. 3. Ползание на низких четвереньках мж. предметами.	1. «Крокодильчик» Ползание под шнур В 50см. 2. «Пробеги – не задень» х.и б. мж предметами
		П/И «Догони мяч»	П/И «Ловкий шофер»	П/И «Зайка серый умывается»	П/И «Кот и воробушки»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Ноябрь(3- 4 года)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в равновесии при х.по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр.	Упражнять в х.по 1му с заданием; пр.из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые н.; упражнять в прокатывании мяча др.др., развивая координацию и глазомер	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию и ловкость при прокатывании мяча мж предметами; упражнять в ползании.	Упражнять в х.с заданием, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию; в равновесии.

Части занятия	I	«Мышки»-х.на носках р.на пояс, «Бабочки»-б. <i>ОРУ</i>	«Лошадки»-х.высоко поднимая колени р.на пояс. «Стрекозы»-б. <i>ОРУ</i>	Кубики разложены по кругу. Х.по сигналу «Взять кубик!», б. <i>ОРУ</i>	«Лягушки»-присед и продолжить х., «Бабочки»-остановка помахать крылышками продолжить х. Б. <i>ОРУ</i>
	II	1. «В лес по тропинке» х.по доске 2. «Зайки-мягкие лапочки» пр.на 2х н. до опушки	1. «Ч/з болото» пр.на 2х.н.ч/з шнуры в шахматном порядке 2. «Точный пас» прокатывание мяча др.др. R 2м	1. «Прокати-не задень» прокатывание мяча мж предметами 2. «Проползи- не задень» ползание на низких 4ках мж предметами	1. «Паучки» ползание на низких четвереньках, перешагнуть ч/з шнур хлопнуть над головой 2. Х.подоскена середине присед
		П/И «Ловкий шофер»	П/И «Мыши в кладовой»	П/И «По ровненькой дорожке»	П/И «Поймай комара»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Декабрь(3- 4 года)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи	Упражнять в х.и б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в х.и б.с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.со скамьи; прокатывании мяча.	Упражнять детей в х.и б.с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча мж. предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в х.и б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании и сохранении равновесия при х.по скамье.	
Части занятия	I	Х.по кругу. «На прогулку!» х.врассыпную, б. <i>ОРУ</i>	Х.в колонне по 1му. По сигналу «Самолеты!» б.врассыпную. <i>ОРУ</i>	Х.в колонне по 1му. По сигналу «Воробушки!» остановка «Чик-чирик!». Б.в колонне по 1му <i>ОРУ</i>	Х.в колонне по 1му. По сигналу «На прогулку!» б.врассыпную. <i>ОРУ</i>
	II	1. «Пройди - не задень» х. мж предметами 2. «Лягушки - попрыгушки» пр.с 2х н.до шнура «болотце»	1. Пр.со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча др. др.ст.на коленях	1. «Не упусти» прокатывние мяча мж. предметами 2. «Проползи-не задень» ползание под дугу	1. «Жучки на бревнышке» ползание по скамье 2. «Пройдем по мостику» х.по скамье приставным шагом
		П/И «Коршун и птенчики»	П/И «Найди свой домик»	П/И «Лягушки»	П/И «Птица и птенчики»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Январь(3 – 4 года)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	
Задачи	Повторить х. с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед	Упражнять детей в х.в колонне по 1му, б.врассыпную; в пр.на 2х.н.мж предметами; в прокатывании м., развивая ловкость и глазомер	Повторить х.с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу; сохранении устойчивого равновесия при х.по уменьшенной площади опоры.	
Части занятия	I	Х. на носках «Великаны!», б. с поворотом в др.сторону. <i>ОРУ</i>	Х. в колонне по одному, б.в колонне и б. в рассыпную «На полянке» <i>ОРУ</i>	Х. с остановками «Лягушки» остановка присед р.на колени «Бабочки» остановка помахать р., б. <i>ОРУ</i>
	II	1. «Пройди – не упади» Х.по скамье р. в сторону 2. «Из ямки в ямку» пр.с 2х.н.из обруча в обруч	1. «Зайки - прыгуны» пр. мж кубиками «пеньками» 2. Прокатывание мяча мж кубиками	1. Подлезание под дугу 2. «По тропинке» х.по скамье

		П/И «Коршун и птенчики»	П/И «Птица и птенчики»	П/И «Лохматый пес»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Февраль (3 – 4 года)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед	Упражнять в х.б. с выполнением заданий; в пр.с высоты и мягком приземлении на полусогнутые н.; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Упражнять в х., развивать координацию движений; разучить передачу мяча ч/з шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур	Упражнять в х.б. враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии
Части занятия	I	Х.и б.со сменой направления <i>ОРУ</i>	«Мышки!» х. «Лошадки!» б. <i>ОРУ</i>	Х. б. в колонне <i>ОРУ</i>
	II	1. «Перешагни – не наступи» х. перешагивая ч/з шнуры 5-6 шт 2. «С пенька на пенек» пр.из обруча в обруч	1. «Веселые воробушки» пр.со скамьи 2. «Ловко и быстро!» прокатывание мяча мж кубиками	1. Передача м.ч/з шнур 2. Подлезание под шнур
		П/И «Найди свой цвет»	П/И «Воробушки в гнездышках»	П/И «Воробушки и кот»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
				1. «По дугу» подлезание по дугу 2. Х.по скамье на середине присед хлопок перед собой П/И «Лягушки» Малоподвижная игра

Март (3-4 лет)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
----------	----------	----------	----------	----------

Задачи		Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр.мж предметами	Упражнять в х.б.; разучить пр.в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в отбивании м о пол и ловле его 2мя р., в ползании на повышенной опоре	Развивать координацию движений в х. и б. мж предметами; повторить упр.в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре
Части занятия	I	Х.и б. с изменением направления <i>ОРУ</i>	Х.и б.в чередовании <i>ОРУ</i>	Х.и б. с заданием «Лошадки!» б.высоко поднимая колено, «Бабочки!» махать крыльями <i>ОРУ</i>	Х.и б. мж предметами <i>ОРУ</i>
	II	1. «Ровным шагом» х.по скамье на середине присед р.вперед 2. «Змейкой» пр. мж кубиками	1. «Ч/З канавку» пр.в длину с места ч/з канат 2. «Точно в руки» прокатывание м. др. др.ст.на коленях	1. «Брось - поймай» отбивание мяча 2мя р. на месте 2. «Муравьи» ползание по скамье на низких четвереньках	1. «Медвежата» ползание на высоких четвереньках 2. Х. по скамье р.в сторону
		П/И «Кролики»	П/И «Найди свой цвет»	П/И «Зайка серый умывается»	П/И «Автомобили»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Апрель (3 – 4 года)

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре	Упражнять в х.б., с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; развивать ловкость в упр.с мячом	Повторить х.б.с выполнением заданий; развивать ловкость в упр. С мячом; упражнять в ползании на высоких четвереньках	Упражнять в х.с остановкой по сигналу; повторить ползание мж предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре
Части занятия	I	Х.б.по кругу с изменением направления <i>ОРУ</i>	«Жуки полетели!» б. «Жуки отдыхают!» х. <i>ОРУ</i>	«Великаны!» х.на носках «Гномы!» х. в полном присяде. Б. <i>ОРУ</i>	Х. «Воробушки!» остановка помахать крыльями «Лягушки!» присед <i>ОРУ</i>

	II	1. Х.по скамье приставным шагом на середине присед р.вперед 2. «Ч/З канавку» пр.ч/з шнур	1. Пр.из обруча в обруч 2. «Точный пас» прокатывание мяча др. др. ст. на коленях	1. Подбрасывание м. и ловля его 2мя р. 2. «Медвежата» ползание на высоких четвереньках	1. «Проползи – не задень» ползание мж предметами, встать в обруч хлопнуть 2. «По мостику» х.по скамье р. в сторону
		П/И «Тишина»	П/И «По ровненькой дорожке»	П/И «Мы топаем ногами»	П/И «Огуречик, огуречик»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Май (3 – 4 года)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи	Повторить х.б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Упражнять детей в х. б. мж предметами; в прыжках со скамьи на полусогнутые н.; в прокатывании мяча др.др.	Х. с выполнением заданий по сигналу; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его; ползание по скамье	Упражнять в х.б.по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить равновесие	
Части занятия	I	Х.б. с изменением направления <i>ОРУ</i>	Х.б. мж предметами <i>ОРУ</i>	Х. «Пчелки!» б. <i>ОРУ</i>	Х. «Мышки!» б. <i>ОРУ</i>
	II	- Х.по скамье - Пр.ч/з шнуры R30 см	- «Парашютисты» пр.со скамьи - Прокатывание мя др.др.по 4-5 чел.	- Подбрасывание м.вверх и ловля его 2мя р. - «Жучки!» ползание по скамье	- Лазание на наклонную лесенку - Х. по скамье р.в сторону
		П/И «Мыши в кладовой»	П/И «Воробушки и кот»	П/И «Огуречик, огуречик»	П/И «Коршун и наседка»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- 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 здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Сентябрь 4-5 лет

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х.и б. колонной по 1му; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2мя н.от пола и мягком приземлении.		Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые н.при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.		Упражнять в х.колонной по 1му, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, подлезание под шнур.		Продолжать учить останавливаться по сигналу во время х.; закреплять умение группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении равновесия при х.по уменьшенной площади опоры.	
Части занятия	I	Х.в чередовании с б. <i>ОРУ</i>		Х. и б. в колонне по 1му с остановкой по сигналу «Зайки». <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му мж.2мя линиями; б.врассыпную. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му по сигналу остановка «Воробушки»; б. врассыпную. <i>ОРУ</i>	
	II	1. Х. б. мж.2мя линиями Ш15см, Д3м. 2. Пр.вверх с 2х н.на месте и с поворотом вправо, влево.	1. Х.и б. мж. 2мя линиями Ш20см. 2. Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3-4м.	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др.др. ст.на коленях, сидя на пятках R2м.	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др.др.сед н. вр. 3. Ползание на низких четвереньках R5м.	1. Прокатывание мяча др.др. 2мя р.ст.на коленях R2м. 2. Подлезание под шнур, не касаясь р.пола В50см.	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя 2. Ползание под дугу. 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж. предметами 50см-3-4м.	1. Подлезание под шнур, не касаясь р.пола. 2. Х.на носках по доске, лежащей на полу.	1. Х.на носках по доске, лежащей на полу ч/з предметы. 2. Ползание под шнур (дугу) на низких четвереньках R1м.

										3. Пр.с 2х н.с продвижением вперед.
		П/И «Найди себе пару!»		П/И «Самолеты»		П/И «Огуречик, огуречик»		П/И «У медведя во бору»		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Октябрь(4 – 5 лет)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		№ недели	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при х.на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении в пр.с продвижением вперед.		Учить детей находить свое место в шеренге после х.и б.; упражнять в приземлении на полусогнутые н.в пр. из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч дрдр, развивать точность.		Повторить х., развивать глазомер и ритмичность при перешагивании ч/з предметы; упражнять в прокатывании мяча, в лазанье под дугу.		Упражнять в х.б.колонной по 1му, в х. б.в.рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь р.пола; упражнять в сохранении равновесия при х. на уменьшенной площади опоры.		Повторение пройденного материала.	
Части занятия	I Х.б. с препятствием <i>ОРУ</i>		Х. с командой по местам в шеренгу. Б. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му с перешагиванием ч/з предметы. <i>ОРУ</i>		Х.б.в колонне и в рассыпную. <i>ОРУ</i>		Игровые упражнения: -Лошадки -Найди себе пару -Кот и мыши	

	II	1. Х.по скамье р.на пояс по середине присед р.в стороны. 2.Пр.с 2х н .с продвижением вперед до кубика.	1. Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс. 2. Пр.на 2х н.до предмета, перепрыгнуть.	1. Пр. из обруча в обруч с 2х н. 2. Прока тывание мяча др др ст.на коленях.	1. Пр. из обруча в обруч с 2х н. 2. Прока тывание мяча мж предметами.	1. Прокатывание мяча прямо 2. Подлезание под шнур, не касаясь р.	1. Подлезание под дугу 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед ч/з 4-5 веревочек	1. Ползание под дугу В 50см 2.Х.ч/з кубики 3.Пр.мж. предметами на 2х н.	1. Подлезание под шнур В 40см с мячом в руках 2.Прокатывани мяча по дорожке, затем пробежать за мячом	
		П/И «Кот и мыши»		П/И «Автомобили»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Кот и мыши»		
	II	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра

Ноябрь (4 – 5 лет)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х.и б. мж предметами; в пр.на 2х н., закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при х. на повышенной опоре.		Упражнять в х.и б.по кругу, в х.и б. на носках; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; в прокатывании мяча.		Упражнять в х.и б. с изменением направления движ; в отбивании мяча о пол и ловля его 2мя р.; повторить ползание на высоки четвереньках.		Упражнять в х.и б.с остановкой по сигналу; в ползании на животе по скамье, развивая силу и ловкость; повторить задание на равновесие.	
Части 3	Х.и б. мж кубиками. <i>ОРУ</i>		Х.и б.по кругу с поворотом в др.сторону по сигналу; х.и б. в рассыпную, на носках. <i>ОРУ</i>		Х.с изменением направления по сигналу, высоко поднимая колено, р.на пояс. <i>ОРУ</i>		Х.и б.по сигналу принять любую позу. <i>ОРУ</i>	

	II	1. Х. по скамье перешагивая ч/з кубики 2. Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами	1. Х.по скамье с мешочком на голове р.в сторону 2. Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнуров 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя	1. Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнуров 2. Прокатывание мячей др. др.ст.на коленях	1. Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами 2. Передача мяча др.др.снизу R1.5м	1. Отбивание мяча о пол 2мя руками. 2. Ползание по скамье	1. Отбивание мяча о пол 2мя 1й р. 2. Ползание на высоких четвереньках «помедвежи» 3. Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами	1. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя р., хват сбоку 2. Х.по скамье боком р.на пояс	1. Х.по скамье боком на середине по середине приседе вперед 2. Ползание по скамье на четвереньках 3. Пр.на 2х н.до предмета
		П/И «Салки»		П/И «Самолеты»		П/И «Лиса и куры»		П/И «Цветные автомобили»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Декабрь(4 – 5 лет)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в х.и б.; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках ч/з препятствие.		Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые н.; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча мж предметами.		Упражнять в х.колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при передаче мяча др.др.; повторить ползание на четвереньках.		Упражнять в х. и б.; учить правильному хвату рук за края скамьи при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	
Части 3	I Х.и б.в колонне по одному, враспынную по сигналу в колонну.		Х.и б.по одному. Перестроиться в пары на месте рассчитавшись на Белочек и Зайчиков		Х.в колонне по одному; х.и б.враспынную, по сигналу остановка.		Х. в колонне по одному; х. и б. враспынную, по сигналу остановка.	

	<i>ОРУ</i>		<i>ОРУ</i>		<i>ОРУ</i>		<i>ОРУ</i>	
II	1. Х.по канату по прямой 2. Пр.ч/з кубики 5-6шт., р.свободно	1. Х.по канату по кругу 2. Пр.ч/з кубики 5-6шт., р.свободно 3.Прокатывание мяча мж. предметами	1. Пр.со скамьи на мат 2.Прокатывание мяча мж. предметами	1. Пр.со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча мж. Предметами 3. Бег по дорожке ширина 20см	1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках	1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках по скамье 3.Х.спереш. ч/з предметы	1. Ползание на животе по скамье, хват сбоку 2. Х.по скамье приставным шагом, р.за голову	1. Ползание на высоких четвереньках по скамье на середине присед, хлопок 3. Пр.с 2х н. с продвижение м вперед до предмета
	П/И «Лиса и курь»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Зайцы и волк»		П/И «Птичка и кошка»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Январь(4 – 5 лет)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х.и б. мж. предметами; формировать устойчивое равновесие в х.по уменьшенной поверхности; повторить упр.в прыжках.		Упражнять в х.со сменой ведущего; в прыжках и передачи мяча др.др.		Повторить х.и б. мж. предметами; ползание по скамье на четвереньках, развивать ловкость с мячом.		Упражнять в х. со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при х. скамье, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	
Части	I	Х.в колонне по одному; х.и б. мж. предметами.		Х.в колонне по одному со сменой ведущего, б.врассыпную.		Х.по одному «змейой», мж.предметами; х.с перешагиванием ч/з шнуры; б.врассыпную.		Х. в колонне по одному со сменой ведущего. Бег.	
	3	<i>ОРУ</i>		<i>ОРУ</i>		<i>ОРУ</i>		<i>ОРУ</i>	

II	<p>1. Х.по канату боком, пятки на канате, р.на пояс 2. Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево</p>	<p>1. Х.по канату боком, носки на канате, р.за головой 2. Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 3. Подбрасывани мяча вверх и ловля его двумя</p>	<p>1. Пр.со скамьи 2. Передача мяча др.др.2м</p>	<p>1. Отбивание мяча одной р. 2. Пр.с 2х н.с продвижением вперед н. в.м., н. в.р. 3. Х.на носках мж. предметами</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой 2. Ползание по скамье на высоких четвереньках</p>	<p>1. Прокатывание мяча др.др 2,5м 2. Ползание по прямой на высоких четвереньках 3. Пр.с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком 2. Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс</p>	<p>1. Подле зание под шнур прямо и боком 2. Х.по скамье пристав ным шагом, р.на пояс на середин е присед, р.вперед 3. Пр.с 2х н.с продви жением вперед мж. предмет ами 4-5 шт</p>
	П/И «Кролики»		П/И «Найди себе пару»		П/И «Лошадки»		П/И «Автомобили»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Февраль(4 – 5 лет)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х. и б. мж. предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.		Упражнять в х. с выполнением заданий в пр. из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча мж. предметами.		Упражнять детей в х. и б. врассыпную мж. предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.		Упражнять в х. с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки мж. предметами.	
Части занятия	I	Х. в колонне по одному, х. и б. мж. предметами, 5-6 штук ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. <i>ОРУ</i>		Х. в колонне по одному, «Аист!» остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны, «Лягушки!» присед на, руки на колени. <i>ОРУ</i>		Х. в колонне по одному; на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. <i>ОРУ</i>		Х. в колонне по одному б. врассыпную, перестроение в ходьбе в колонну по одному. <i>ОРУ</i>	
	II	1. Х.по скамье с поворотом на середине 2. Пр.ч/з предметы	1. Х.перешагивая ч/з предметы 2. Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 3. Передача мяча снизу др.др. 2м	1. Пр.из обруча в обруч с 2х н. 5-6 шт. 2. Прокатывание мячей мж. предметами	1. Пр.на 2х н.ч/з шнуры 2. Передача мяча снизу др. др.ст.на коленях 3. Х.на носках, р.на пояс	1. Передача мяча др.др. 2. Ползание на четвереньках по скамье	1. Метание мешочка в вертикальную цель 2. Ползание по скамье на высоких четвереньках 3. Пр. с 2х н.с продвижением вперед мж. предметами	1. Ползание по скамье на высоких четвереньках 2. Х.перешагивая ч/з предметы	1. Ползание по скамье на высоких четвереньках 2. Х.по скамье приставным шагом, на середине присед, р.вперед 3. Пр.на правой левой н. до предмета
		П/И «Котята и щенята»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Воробушки и автомобиль»		П/И «Перелет птиц»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Март(4 – 5 лет)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х. и б. по кругу с изменением направления движения и б.врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; в прыжках в длину с места, в передаче мяча через сетку; повторить х. и б. врассыпную.		Упражнять в х. и б. по кругу; х. и б. с выполнением задания; повторить прокатывание мяча мж. предметами; упражнять в ползании на животе по скамье.		Упражнять в х. и б. врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамье «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках.	
Части занятия	I	Х.в колонне по одному. По сигналу поворот кругом; переход на б. Х.и б. в чередовании. Х.и б. врассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ</i>		Х. в колонне по одному. «Лошадки!» х.высоко поднимая колени, р.на пояс, переход на обычную х. «Мышки!» х. на носках, руки за голову. Х. и б. врассыпную. <i>ОРУ</i>		Х. в колонне по одному; х. и б. по кругу с выполнением заданий: х. на носках, в полуприсяде, р. на коленях; переход на обычную х. <i>ОРУ</i>		Ходьба в колонне по одному; х. и б. врассыпную, по сигналу остановка. <i>ОРУ</i>	
	II	1. Х.н носках мж. Предметами 4-5шт 2. Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево	1. Х.и б.по наклонной доске 2. Пр.ч/з скакалку	1. Пр.в длину с места 2. Передача мяча ч/з шнур снизу	1. Пр.в длину с места 2. Передача мяча ч/з шнур из за головы 3. Прокатывание мяча др.др. сед н. вр. 2м	1. Прокатывание мяча мж. предметами 2. Ползание по скамье на животе, хват сбоку	1. Прокатывание мяча мж. Предметами 2. Ползание по скамье с мешочком на спине 3. Х.по скамье с мешочком на голове	1. Ползание по скамье на высоких четвереньках 2. Х.по доске на полу 3. Пр.ч/з 5-6 шнуров	1. Лазание по гимн.стенке 2. Х.по доске на полу, на носках, р.на пояс 3. Пр. ч/з 5-6 шнуров
	П/И «Перелет птиц»		П/И «Бездомный заяц»		П/И «Самолеты»		П/И «Охотник и зайцы»		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Апрель(4 – 5 лет)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в х.и б. в колонне по одному, х.и б. враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, х. и б. враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.		Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании, повторить ползание на четвереньках.		Упражнять в х.и б. враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		
Части занятия	I	Х. в колонне по одному. Х. с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Б. враспынную. <i>ОРУ</i>		Х. в колонне по одному и б. враспынную. <i>ОРУ</i>		Х. в колонне по одному. «Лягушки!» присед р. на колени, «Бабочки!» б., помахивая «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <i>ОРУ</i>		Х. в колонне по одному, х. и бег враспынную; «Лошадки!» х.выс око поднимая колени; «Мышки!» х. на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. <i>ОРУ</i>	
	II	1.Х.по доске с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з предметы 5-6шт	1.Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з шнуры 5-6шт 3.Метание мешочка в горизонтальную цель	1.Пр.в длину с места 2.Метание мешочков в горизонтальную цель	1.Пр.в длину с места 2.Метание мячей в горизонтальную цель 3.Отбивание мяча одной рукой	1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3м.	1.Х.по доске «липутами» 2.Пр.с 2х.н.из обруча в обруч	1.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед 2.Пр.на 2х.н.мж.п редметам
	П/И «Пробеги тихо»		П/И «Совушка»		П/И «Совушка»		П/И «Птички и кошка»		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Май(4 – 5 лет)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
----------	----------	----------	----------	----------

№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в х. парами, в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; повторить пр. в длину с места.		Повторить х. со сменой ведущего; упражнять в пр. в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Упражнять в х. с высоким подниманием колен, б. враспынную, в ползании по скамье; повторить метание в вертикальную цель.		Повторить х. и б.с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по повышенной опоре в прыжках.		
Части занятия	I	Х. и б. парами, х. и б. враспынную. Перестроение в три колонны. <i>ОРУ</i>		Х. в колонне по одному со сменой ведущего. Х. и б. враспынную. <i>ОРУ</i>		Х. в колонне по одному; «Лошадки!» высоко поднимая колени, р.на пояс; б.враспынную. <i>ОРУ</i>		Х. в колонне по одному; по сигналу х. в полуприседе, высоко поднимая колени, мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной х.; б. в колонне по одному. <i>ОРУ</i>	
	II	1. Х. по доске «лилипутами» 2. Пр. на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт	1. Х. по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед 2. Пр. на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт 3. Проатывание мяча мж. предметами	1. Пр. в длину с места ч/з каната 2. Передача мяча др.др	1. Пр. ч/з скакалку 2. Передача мяча др.др. 2м 3. Метание мешочка на дальность	1. Метание мешочка в вертикальную цель 2. Ползание на животе по скамье хват сбоку	1. Метание мешочка в вертикальную Цель 2. Ползание по скамье на высоких четвереньках 3. Пр. ч/з скакалку	1. Х. по скамье с мешочком на голове, р.в стороны 2. Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево	1. Лазание по гимн. стенке 2. Х. по доске на носках, р.за голову
	П/И «Котята и щенята»		П/И «Котята и щенята»		П/И «Зайцы и волк»		П/И «У медведя во бору»		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- 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.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для детей общеразвивающих, компенсирующих групп. 5-6 лет.

Сентябрь

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
№ занятия								

Задачи	Упражнять в х.и б.колонной по 1му, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в пр.с продвижением вперед и передачи мяча.	Повторить х.и б.мж предметами; упражнять в х.на носках; развивать координацию движений в пр.в высоту (достань до предмета) и ловкости в подбрасывании мяча вверх.	Упражнять в х.с высоким подниманием колена, в непрерывном беге до 1мин; в ползании по гимн.скамье на низких четвереньках; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при х.по уменьшенной	Разучить х.и б.с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком; повторить упр. В равновесии и прыжках.																									
			площади опоры.																										
Части занятия	I	Х. на носках р.на пояс, бл.о сигналу врассыпную, перестроение в 2 колонны. <i>ОРУ</i>	Х. в колонне по 1му на носках, р.на пояс; х.и б. мж предметами R40см. <i>ОРУ</i>	Х.с высоким подниманием колен, р.на пояс. Б.в колонне по 1му до 1мин. <i>ОРУ</i>	Х. с перекатом с пятки на носок. <i>ОРУ</i>																								
	II	<table border="1"> <tr> <td>1. Х. по скамье ч/з предметы, р.на пояс.</td> <td>1.Х.по скамье ч/з предметы, р.за головой.</td> </tr> <tr> <td>2. Пр.на 2х н.с продвижением вперед 4м.</td> <td>2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами «змейкой»</td> </tr> <tr> <td>3. Передача мяча др.др.снизу R2м.</td> <td>3. Передача мяча др.др. с отскоком о пол.</td> </tr> </table>	1. Х. по скамье ч/з предметы, р.на пояс.	1.Х.по скамье ч/з предметы, р.за головой.	2. Пр.на 2х н.с продвижением вперед 4м.	2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами «змейкой»	3. Передача мяча др.др.снизу R2м.	3. Передача мяча др.др. с отскоком о пол.	<table border="1"> <tr> <td>1. Пр.на 2х н. «Достань до предмета»</td> <td>1. Пр.в высоту с места «Достань до предмета»</td> </tr> <tr> <td>2. Подбрасывание малого мяча 2мя р.</td> <td>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя р., с хлопком.</td> </tr> <tr> <td>3. Б.в среднем темпе 1,5 мин.</td> <td>3. Ползание на низких четвереньках мж предметами.</td> </tr> </table>	1. Пр.на 2х н. «Достань до предмета»	1. Пр.в высоту с места «Достань до предмета»	2. Подбрасывание малого мяча 2мя р.	2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя р., с хлопком.	3. Б.в среднем темпе 1,5 мин.	3. Ползание на низких четвереньках мж предметами.	<table border="1"> <tr> <td>1. Ползание по скамье на низких четвереньках.</td> <td>1. Передача мяча др.др. из-за головы.</td> </tr> <tr> <td>2. Х.по канату боком приставным шагом, р.на пояс.</td> <td>2. Ползание по скамье на низких четвереньках.</td> </tr> <tr> <td>3. Подбрасывание мяча вверх 2мя р., с хлопком.</td> <td>3. Х.по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.</td> </tr> </table>	1. Ползание по скамье на низких четвереньках.	1. Передача мяча др.др. из-за головы.	2. Х.по канату боком приставным шагом, р.на пояс.	2. Ползание по скамье на низких четвереньках.	3. Подбрасывание мяча вверх 2мя р., с хлопком.	3. Х.по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.	<table border="1"> <tr> <td>1. Пролезание в обруч боком.</td> <td>1. Пролезание в обруч прямо и боком.</td> </tr> <tr> <td>2. Х. перешагивая ч/з предметы.</td> <td>2. Х. перешагивая ч/з предмет с мешочком на голове.</td> </tr> <tr> <td>3. Пр.на 2х н.с мешочком мж. колен.</td> <td>3. Пр.с 2х н. с продвижением вперед 4м.</td> </tr> </table>	1. Пролезание в обруч боком.	1. Пролезание в обруч прямо и боком.	2. Х. перешагивая ч/з предметы.	2. Х. перешагивая ч/з предмет с мешочком на голове.	3. Пр.на 2х н.с мешочком мж. колен.	3. Пр.с 2х н. с продвижением вперед 4м.
	1. Х. по скамье ч/з предметы, р.на пояс.	1.Х.по скамье ч/з предметы, р.за головой.																											
2. Пр.на 2х н.с продвижением вперед 4м.	2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами «змейкой»																												
3. Передача мяча др.др.снизу R2м.	3. Передача мяча др.др. с отскоком о пол.																												
1. Пр.на 2х н. «Достань до предмета»	1. Пр.в высоту с места «Достань до предмета»																												
2. Подбрасывание малого мяча 2мя р.	2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя р., с хлопком.																												
3. Б.в среднем темпе 1,5 мин.	3. Ползание на низких четвереньках мж предметами.																												
1. Ползание по скамье на низких четвереньках.	1. Передача мяча др.др. из-за головы.																												
2. Х.по канату боком приставным шагом, р.на пояс.	2. Ползание по скамье на низких четвереньках.																												
3. Подбрасывание мяча вверх 2мя р., с хлопком.	3. Х.по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.																												
1. Пролезание в обруч боком.	1. Пролезание в обруч прямо и боком.																												
2. Х. перешагивая ч/з предметы.	2. Х. перешагивая ч/з предмет с мешочком на голове.																												
3. Пр.на 2х н.с мешочком мж. колен.	3. Пр.с 2х н. с продвижением вперед 4м.																												
III	П/И «Мышеловка»	П/И «Фигуры»	П/И «Удочка»	П/И «Мы веселые ребята»																									
	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра																									

Октябрь(5 – 6 лет)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2

Задачи	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 мин.; в х.приставным шагом по скамье; в пр.и передаче мяча.		Разучить поворот по сигналу во время х., б. с препятствием; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движ. при передаче мяча.		Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.		Упражнять в х.парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и пр.	
Части	I		I		I		I	
	Х.и б. 1 мин.		Х.с сигналом поворот, б. с препятствием.		Х.и б.в медленном и быстром темпе.		Построение по 2 х.парами по сигналу поворот, б.в 1 колонне, б.врассыпную.	
	<i>ОРУ</i>		<i>ОРУ</i>		<i>ОРУ</i>		<i>ОРУ</i>	
	II		II		II		II	
	1. Х.по скамье боком приставным шагом, р.на пояс. 2.Пр.ч/з короткие шнуры 50см 4-5 шт. 3.Передача мяча др др от груди.	1. Х.по скамье боком приставным шагом, перешагивая ч/з предметы. 2. Пр.на 2х н. впр. влев. ч/з канат. 3.Передача мяча от груди.	1. Пр. со скамьи. 2. Ползание по скамье на четвереньках 3. Передача мяча др др из-за головы	1. Пр.со скамьи. 2. Передача мяча др др от груди. 3. Ползание на низких четвереньках перелазание ч/з скамью.	1. Метание мяча в горизонтальную цель R2м 2. Подлезание под дугу прямо боком не касаясь р.пола. 3.Х.ч/з предметы р.на пояс.	1. Метание мяча в горизонтальную цель R2,5м 2. Ползание на низких четвереньках мж пред метами 1м. 3. Х.по скамье боком приставным шагом.	1.Пролезание боком в обруч 2-3шт. 2. Х.по скамье на середине перешагнуть ч/з предмет. 3. Пр.на 2 н. на мат с 3х шагов.	1.Ползание на низких четвереньках. 2. Х.по скамье на середине присед с хлопком. 3.Пр.на препятствие.
	П/И «Перелет птиц»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Гуси – лебеди»	
	III		III		III		III	
	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Повторить х.с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движ.; передачу мяча др.др.		Упражнять в х.с изменением направления движ., б. мж предметами; повторить пр.попеременно на пр. лев. н. с продвиж. вперед; упражнять в ползании по скамье и ведении мяча мж предметами.		Упражнять в х.с изменением темпа движ., в б. мж предметами, в равновесии; повторить упр.с мячом.		Повторить х.с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.	

Части	I	Х., бег высоко поднимая колено, врассыпную, мж предметами. <i>ОРУ</i>	Х.в колонне по 1му, по сигналу смена направления, б. мж предметами. <i>ОРУ</i>	Х.с ускорением и замедлением темпа движ. по сигналу; б. мж предметами. <i>ОРУ</i>	Х.и б.в чередовании. <i>ОРУ</i>
-------	---	--	---	--	------------------------------------

II	<p>1. Х.по скамье перекидывая малый мяч вокруг себя 2. Пр.напр.лев. н. 3. Передача мяча 2мя р.снизу R2-2,5м</p>	<p>1. Х.по скамье перекидывая малый мяч вокруг себя 2. Пр.по прямой 2пр на 2х н.2 на пр.н. 3. Передача мяча из-за головы R3м</p>	<p>1. Пр.с продвижением вперед на пр. лев. н. 2. Ползание на животе по скамье хват сбоку 3. Ведение мяча прямо</p>	<p>1. Пр.с продвижением вперед на пр. лев. н. 2. Ползание на низких четвереньках подталкивая набивной мяч головой 3. Ведение мяча прямо</p>	<p>1. Ведение мяча прямо 2. Пролезание в обруч прямо, боком не касаясь обруча 3. Х.по скамье боком</p>	<p>1. Ведение мяча прямо 2. Ползание на низких четвереньках 3. Х.на носках р.за голову мж предметами</p>	<p>1. Подлезание под шнур В40см боком не касаясь пола 2. Х.по скамье с мешочком на голове р.на поясе 3. Пр.напр.лев.н. до предмета</p>	<p>1. Подлезание под шнур прямо и боком 2. Пр.на пр.лев. н. 2пр на пр.н. 2пр.на лев. н. 3. Х.на носках р.за голову мж предметами</p>
	П/И «Пожарные на учении»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Пожарные на учении»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Ноябрь (5 – 6 лет)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Повторить х.с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движ.; передачу мяча др.др.		Упражнять в х.с изменением направления движ., б. мж предметами; повторить пр.попеременно на пр. лев. н. с продвиж. вперед; упражнять в ползании по скамье и ведении мяча мж предметами.		Упражнять в х.с изменением темпа движ., в б. мж предметами, в равновесии; повторить упр.с мячом.		Повторить х.с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.	

Части занятия	I	Х., бег высоко поднимая колено, врассыпную, мж предметами. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу смена направления, б. мж предметами. <i>ОРУ</i>		Х.с ускорением и замедлением темпа движ. по сигналу; б. мж предметами. <i>ОРУ</i>		Х.и б.в чередовании. <i>ОРУ</i>	
	II	1. Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя 2. Пр.напр.лев. н. 3. Передача мяча 2мя р.снизу R2-2,5м	1. Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя 2. Пр.по прямой 2пр на 2х н.2 на пр.н. 3. Передача мяча из-за головы R3м	1. Пр.с продвижением вперед на пр. лев. н. 2. Ползание на животе по скамье хват сбоку 3. Ведение мяча прямо	1. Пр.с продвижением вперед на пр. лев. н. 2. Ползание на низких четвереньках подталкивая набивной мяч головой 3. Ведение мяча прямо	1. Ведение мяча прямо 2. Пролезание в обруч прямо, боком не касаясь обруча 3. Х.по скамье боком	1. Ведение мяча прямо 2. Ползание на низких четвереньках 3. Х.на носках р.за голову мж предметами	1. Подлезание под шнур В40см боком не касаясь пола 2. Х.по скамье с мешочком на голове р.на поясе 3. Пр.напр.лев.н. до предмета	1. Подлезание под шнур прямо и боком 2. Пр.на пр.лев. н. 2пр на пр.н. 2пр.на лев. н. 3. Х.на носках р.за голову мж предметами
		П/И «Пожарные на учении»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Пожарные на учении»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Декабрь (5 – 6 лет)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в умении сохранить в б. правильную дистанцию до. от др.; разучить х.по наклонной доске с		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, с поворотом в др.сторону; повторить пр.попеременно на пр. лев. н.,		Упражнять в х.и б. врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за р., в беге врассыпную; в лазанье на	

		сохранением устойчивого равновесия; повторить передачу мяча.	продвигаясь вперед; упражнять в ползании и передаче мяча.	ползание по скамье; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	гин.стенку; в равновесии и прыжках.				
Части занятия	I	Х.в колонне; б.в колонне по одному мж. предметами. <i>ОРУ</i>	Перестроение в колонну по одному в круг <i>ОРУ</i>	Х.и б. с остановкой по сигналу. <i>ОРУ</i>	Х.и б.по кругу с поворотом в др.сторону. <i>ОРУ</i>				
	II	<p>1. Х. по наклонной доске, прямо, р.в стороны</p> <p>2. Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс</p> <p>3. Прыжки на 2х ч/з предметы</p> <p>4. Передача мяча др.др. 2мя р.из-за головы 2.5м</p>	<p>1. Х.по наклонной доске, прямо, р.в стороны</p> <p>2. Х.по скамье перешагивая ч/з предметы, р.на пояс</p> <p>3. Прыжки на 2х мж. предметы</p>	<p>1. Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев. н.</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя р</p> <p>3. Ползание на низких четвереньках мж. предметами</p>	<p>1. Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев. н.</p> <p>2. Ползание подталкивая мяч головой</p> <p>3. Прокатывание мяча</p>	<p>1. Передча м. др.др. снизу</p> <p>2. Ползание по скамье на животе хват с боков</p> <p>3. Х. по скамье с мешочком на голове, р. В стороны</p>	<p>1. Передча м. др.др. снизу, ловля с хлопком</p> <p>2. Ползание на низких четвереньках с мешочком на спине</p> <p>3. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание на гимн.стенку</p> <p>2. Х. скамье, перешагивая ч/з предметы, р.на пояс</p> <p>3. Пр.на 2х н. мж предметами</p>	<p>1. Лазание на гимн.стенку</p> <p>2. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>3. Пр.на 2х н. мж предметами с зажатым мешочком мж.н.</p>
		П/И «Ловишка с ленточками»	П/И «Мороз красный нос»	П/И «Охотник и зайцы»	П/И «Хитрая лиса»				
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра				

Январь (5 – 6 лет)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в х.и б. мж .предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при х.и б. по наклонной доске; упражнять в прыжках с н.на н.; в забрасывании мяча в кольцо.		Повторить х.и б. по кругу; разучить пр.в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.		Повторить х. и б. мж. предметами; упражнять в передаче мяча др.др.; повторить задание в равновесии.		Повторить х.и б. по кругу; упражнять в равновесии и п.; упражнять в лазанье на гимн.стенку.		
Части занятия	I	Построение в шеренгу. Х.и б. мж. предметами. <i>ОРУ</i>		Х.и б. по кругу. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по одному мж. предметами; б.враспынную. <i>ОРУ</i>		Х. и б. по сигналу поворот <i>ОРУ</i>	
	II	1. Х.и б.по наклонной доске 40-20 см 2. Пр.с н.на н., 2пр.на пр.2 пр.на лев. 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Х. по наклонной доске 40-20 см 2.Пр.с 2х н. мж. предметами 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Пр.в длину с места 2. Подлезание под дугу толкая мяч головой 3.Подбрасыв мяча вверх	1. Пр.в длину с места 2.Переползание ч/з скамью, подлезание под дугу. 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Передача мяча др.др. от груди 2.Пролезание в обруч боком 3.Х.с перешагивание ч/з предметы, р.на пояс	1. Передача мяча др. др 2.Пролезание в обруч пр.лев. боком 3.Х.с перешагивание ч/з предметы с мешочком на голове, р.в сторону	1. Лазанье на гимн.стенку одноименным способом 2. Х. по скамье «лилипутами» 3.Пр.с продвижением вперед н.вр. н.вм. 4. Ведение мяча 1 р. по прямой	1. Лазанье на гимн.стенку 2. Х. по скамье р. за голову 3.Пр.ч/з шнуры с 2х н. 4. Ведение мяча 1 р. по прямой
		П/И «Медведи и пчелы»		П/И «Совушка»		П/И «Не оставайся на полу»		П/ И «Хитрая лиса»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Февраль (5 – 6 лет)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
----------	----------	----------	----------	----------

№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в х.и б. враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и забрасывании мяча в корзину		Повторить х.и б.по ругу, взявшись за р.; х.и б. враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые н. пр.; упражнять в ползание под дугу и отбивании мяча о землю.		Упражнять в х.и б. мж. предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании ч/з нее.		Упражнять в непрерывном б.; в лазанье на гимн.стенку; в сохранении равновесия при х. н повышенной опоре; повторить задание в пр. и с мячом.		
Части занятия	I	Х.и б.по сигналу в рассыпную и со сменой направления. <i>ОРУ</i>		Х.и б. по кругу, взявшись за р.; х.и б. враспынную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ</i>		Х.и б. мж. скамьей. <i>ОРУ</i>		Х., продолжительный б.с изменением направления, х.и б.враспынную. <i>ОРУ</i>	
	II	1. Х.по скамье, р. в сторону 2.Пр.ч/з кубики 6-8 шт. 3. Попадание мяча в корзину из-за головы	1. Б. по скамье 2. Пр. с 2х н.ч/з кубики пр. лев. боком 3.Попадание мяча в корзину от груди	1. Пр. в длину с места 2.Отбивание мяча одной р.с продвижением вперед 3. Ползание под дугу	1. Пр. в длину с места 2.Ползание на четвереньках мж. предметами 3. Передача мяча др.др.одной р. с отскоком о пол	1. Метание мешочка в вертикальную цель пр. лев.р. 3м 2. Подлезание под шнур 40см 3.Перешагиван ч/з шнур 40см	1. Метание мешочка в вертикальную цель пр. лев.р. 3м 2. Ползание на четвереньках по скамье с мешочком на спине 3.Х.на носках мж. предметами ,пр.ч/з шнуры	1.Лазанье на гимн.стенку разноименным способом 2.Х.по скамье «лилипутами», р.н пояс 3. Пр.с н.на н., 2пр.на пр.н.2 пр. на лев. н. 4. Отбивание мяч одной р.с продвижение вперед	1.Лазанье на гимн.стенку одним способом 2. Х.по скамье, р.за голову 3.Подбрасывание малого мяча одной р.ловля его двумя р.
		П/И «Охотники и зайцы»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Мышеловка»		П/И «Гуси – лебеди»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Март (5 – 6 лет)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х.в колонне по одному, с поворотом в др. сторону по сигналу; разучить х.по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и передаче мча, развивая ловкость и глазомер.		Повторить х.и б.по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить пр.в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, в ползании мж. предметами.		Повторить х.со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимн. скамье, в равновесии и пр.		Упражнять в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	
Части занятия	I	Х.и б.по одному, по сигналу смена направления. <i>ОРУ</i>		Х.и б.по ругу с изменением направления движения; х.и б. мж. предметами. <i>ОРУ</i>		Х.со сменой темпа по сигналу; х.и б. в рассыпную. <i>ОРУ</i>		Х.и б.врассыпную. <i>ОРУ</i>	
	II	1.Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс 2.Пр.из обруча в обруч 3.Передача мяча др.др.и ловля его после отскока от пола	1.Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс 2.Пр.на 2х н.ч/з предметы 5-6шт 3.Передача мяча др.др.и ловля его с хлопком после отскока	1.Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат 2.Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. 3.Ползание на четвереньках мж. предметами	1.Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат 2.Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. 3.Ползание на четвереньках по прямой	1.Ползание на высоких четвереньках по скамье 2.Х.. по скамье приставным шагом на середине присед 3.Пр.впр.влево ч/з канат	1.Ползание на четвереньках по скамье 2.Х.по скамье в поворотом на середине 3.Пр.из обруча в обруч на 2х н., на пр.лев.н.	1.Подлезание под шнур боком 2.Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м 3.Х. на носках мж. предметами р.за голову	1.Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м 2.Ползание на высоких четвереньках мж. предмета ми 3.Х. перешагивая ч/з предмет ы
		П/И «Пожарные на учении»		П/И «Медведь и пчелы»		П/И «Стоп»		П/И «Не оставайся на полу»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Апрель (5-6 лет)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--

№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Задачи	Повторить х.и б.по кругу; упражнять в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.		Повторить х.и б. мж. предметами; разучить пр.с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.		Х.и б. с остановкой по сигналу; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		Упражнять в х.и б. мж. предметами; закреплять навыки лазанья на гимн.стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.		
Части занятия	I	Х. перешагивая ч/з шнуры, б. врассыпную. <i>ОРУ</i>		Х.и б.мж. предметами. <i>ОРУ</i>		Х.и б.с заданием, х.и б.перешагивание ч/з кубики. <i>ОРУ</i>		Х. и б. мж. предметами. <i>ОРУ</i>	
	II	1.Х.по скамье, р.в стороны 2.Пр.ч/з кубики 3.Передача мяча др.др. из-за головы	1.Х.по скамье с передачей мяча вокруг туловища 2.Пр.на 2х н.с продвижением вперед и с препятствием 3.Подбрасыван малого мяча одной р.и ловля его двумя р.	1.Пр.ч/з скакалку на месте вращая ее вперед 2.Прокатывание обруча др.др. 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1. Пр. с продвижением вперед ч/з 1 н. 2.Прокатывание обруча др.др. 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м 2.Ползание по прямой, переползание ч/з скамью 3.Х.по скамье, перешагивая ч/з предметы	1.Метание мешочков в вертикальную цель 3м 2.Х.по скамье «лилипутами» 3.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Лазание на гимназ.стенку произвольным способом 2.Пр.ч/з короткую скакалку с продвижением вперед 3.Х.по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.	1.Лазание на гимназ.стенку произвольным способом 2.Пр.вдоль каната вправо влево на 2х н. 3.Х. на носках мж. предметами, р.на пояс.
		П/И «Медведь и пчелы»		П/И «Стой»		П/И «Удочка»		П/И «Горелки»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Май (5 – 6 лет)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х.и б. с поворотом в др.сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и с мячом.		Упражнять в х.и б.с перешагиванием ч/з предметы; разучить пр.в длину с разбега; упражнять в передаче мяча.		Упражнять в х.и б. мж. предметами и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить упр.в равновесии и с обручем.		Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать навык ползания по скамье на животе; повторить пр. мж. предметами.	
Части занятия	I	Х.и б.с поворотом в др.сторону. <i>ОРУ</i>		Х.и б.с перешагиванием ч/з шнуры <i>ОРУ</i>		Х.и б. мж. предметами. <i>ОРУ</i>		Х.и б.с изменением темпа движения. <i>ОРУ</i>	
	II	1.Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед 3.Отбивание мяча о стену одной р. ловля 2мя 2 м.	1.Х. по скамье приставным шагом на середине присед 2.Пр. попеременно на пр. лев.н. с продвижением вперед	1.Пр.в длину с разбега 2.Передача мяча др.др.от груди 3.Ползание на высоких четвереньках	1.Пр.в длину с разбега 2.Попадание мяча в кольцо 1м 3.Ползание под дугу	1.Отбивание мяча о пол одной р. 2.Пролезание в обруч пр.лев. боком 3.Хпо скамье приставным шагом на середине присед	1.Отбивание мяча о пол одной р. 2.Подбрасывание мяча вверх 1р.ловля 2мя р. 3.Пролезание в обруч пр.лев. боком (раб.в паре) 4.Х.по скамье с мешочком на голове	1.Ползание по скамье на животе 2.Х.с перешагиванием ч/з предметы 3.Пр.на 2х н мж. предметами	1.Ползание по скамье на животе 2.Х.с перешагиванием ч/з предметы 3.Пр. попеременно на пр. лев.н. с продвижением вперед
		П/И «Мышеловка»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Пожарные на учении»		П/И «Караси и щука»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- 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.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для детей общеразвивающих, компенсирующих групп. Подготовительная к школе группа.

Сентябрь

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять детей в беге колонной по 1му, в умении переходить с б. на х.; в сохранении равновесия и правильной осанки при х. по повышенной опоре. Развивать точность движений при передачи мяча.		Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упр.с мячом и подлезание под шнур, не задевая его.		Упражнять детей в х. и б.; развивать ловкость в упр.с мячом, координацию движений в равновесии; повторить ползание по скамье.		Упражнять в чередовании х.и б. по сигналу; в ползании по скамье на низких четвереньках; в равновесии при х. по скамье с выполнением заданий. Повторить прыжки ч/з шнуры.	

Части занятия	I	Х.в колонне по 1му в чередовании с бегом 10м х., 20м б.; б.в.рассыпную; х.и б.с различным положением рук; б.до 60с.; перестр. в колонну по 2 ОРУ		Х.в колонне по 1му с изменением положения р.по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по 1му в умеренном темпе, переход на х.и перестроение в 2 колонны. ОРУ		Х.в колонне по 1му. Б. в умеренном темпе. Перестроение в 2 колонны. ОРУ		Х.и б. по кугу в чередовании по сигналу. ОРУ	
	II	1. Х.по скамье прямо «Лилипутами» с мешочком на голове. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры 6-8 шт, R40см. 3. Передача мяча др.др.снизу 3м. 12-15р	1.Х.по скамье боком ч/з предметы. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з предметы 5-6шт, R 40см 3. Передача мяча др.др.из-за головы 3м. 12-15р	1. Прыжки с доставанием предмета. 2. Передача мяча др.др. ч/з шнур из-за головы. 3. Подлезание под шнур, не задев пол и шнур.	1. Прыжки на 2х н. мж предметами, R50см 2. Передача мяча др.др. снизу 3. Ползание «Тачка»	1.Подбрасывание мяча 1й р., ловля 2мя. 2. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя.р. хват сбоку. 3.Х.по скамье с хлопком под прямой н., р.в стороны.	1.Подбрасывание мяча пр. лев.р., ловля 2мя. 2. Ползание по скамье на высоких четвереньках. 3. Х.по скамье с поворотом на середине.	1. Ползание по скамье на низких четвереньках. 2. Х.по скамье, на середине присед с хлопком. 3. Пр. из обруча в обруч 8-10шт	1.Пролежание в обруч, пр. лев.боком. 2.Х.бок о м приставным шагом ч/з предметы 5-6шт. 3. Пр.на пр.лев н. ч/з шнуры R50см
		П/И «Ловишки»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Не попадись»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Октябрь (6 – 7 лет)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Закреплять навыки х. и б. мж предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упр.с		Упражнять в х.с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые н.в пр. со скамьи; развивать координацию движений в		Упражнять в х.с высоким подниманием колен; повторить ведение мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при х.по уменьшенной пл.опоры.		Закреплять навык х.со сменой темпа движений. Упражнять в беге в.рассыпную, в ползании на четвереньках с заданием; повторить упр.в равновесии при х. по повышенной опоре.	

		мячом.	упр.с мячом.						
Части занятия	I	Х.и б. в колонне по 1му мж предметами. <i>ОРУ</i>	Х.с изменением направления движения; б.с перешагиванием ч/з предметы. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу переход на х. с высоким подниманием колен, р.на пояс. <i>ОРУ</i>	Х.в колонне по 1му, по сигналу смена темпа движения. Б.врассыпную. <i>ОРУ</i>			
	II	<p>1. Х.по скамье, р.за голову; на середине присед, р.в стороны.</p> <p>2. Пр.на пр. лев. н.ч/з шнуры 6-8шт R 40см.</p> <p>3. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его 2мя р.</p>	<p>1. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.</p> <p>2. Пр.с 2х н.с продвижением вправо влево ч/з шнур.</p> <p>3. Передача мяча др. др с хлопком.</p>	<p>1. Пр.с высоты 40см на мат.</p> <p>2. Отбивание мяча 1й р.на месте и с продвижением вперед.</p> <p>3. Ползание на высоких четвереньках «по-медвежьи» прямо.</p>	<p>1. Пр. с высоты 40см на мат.</p> <p>2. Ведение мяча 1й р. вперед и забрасывание мяча в корзину 2мя р.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.</p>	<p>1. Ведение мяча прямо.</p> <p>2. Ползание по скамье хват сбоку.</p> <p>3. Х.погимн.бревну.</p>	<p>1. Ведение мяча мж. предметами 6-8 шт.</p> <p>2. Ползание на низких четвереньках подталкивая вперед головой набивной мяч 0,5-1кг. 3-4м.</p> <p>3. Х.погимн.бревну.</p>	<p>1. Ползание на четвереньках прямо, под дугой или шнуром 50см подталкивая мяч головой набивной мяч.</p> <p>2. Пр.напр.лев.н. мж.предметами 5-6шт. R50см</p> <p>3. Х.по скамье хлопая спереди, сзади.</p>	<p>1. Ползание по скамье с мешочком на спине.</p> <p>2. Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж. предметами в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>3. Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс.</p>
		П/И «Перелет птиц»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Удочка»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Ноябрь (6 – 7 лет)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Закреплять навык х.и б.по кругу; упражнять в х.по канату; упражнять в энергичном отталкивании в пр.ч/з шнур; повторить эстафету с мячом.		Упражнять детей в х.с изменением направления движ.; пр.ч/з скакалку; передаче мяча др.др.; ползании по скамье на низких четвереньках с мешочком на спине.		Упражнять в х.и б.змейкой мж предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.		Закреплять навык х.и б. мж предметами, развивая координацию движ. и ловкости; разучить в лазаньи на гимн.стенку переход с одного пролета на др; повторить пр., равновесие.	
Части занятия	I	Х.и б.по 1му по кругу с ускорением и замедлением темпа движ. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по одному, с изменением направления по сигналу; с упр.для р. (на носках, шир. шагом) <i>ОРУ</i>		Х.и б.в колонне по 1му мж кубиками 6-8 шт., поставленными 2 линии по 2м сторонам зала; б.врассыпную. <i>ОРУ</i>		Х.и б. мж предметами <i>ОРУ</i>	
	II	1. Х. по канату боком: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате 2. Пр.на 2х н.ч ч/з шнуры 6-8шт.	1. Х.по канату боком, р.за голову 2. Пр.напр.лев.н.вдоль каната	1.Пр.ч/з скакалку 2. Ползание по скамье на низ четвереньках с мешочком на спине 3. Передача мяча из-за головы	1.Пр.ч/з скакалку 2.Ползание подталкивая набивной мяч 3. Передача мяча в шеренгах вправо (эстафета)	1. Ведение мяча прямо и мж предметами (эстафета) 2.Пролезание под дугу не касаясь дуги, встать в обруч хлопнуть над головой 3.Х.на носках, р.за головой мж предметами	1. Метание мешочка в гор.цельR3-4м 2. Ползание «помедвежь», хлопнуть над головой 3. Х.по скамье боком с мешочком на голове	1. Лазание на гимн.стенку с переходом на др.пролет 2. Пр.с 2х н. ч/з шнур в пр.в лево 3. Х.по скамье боком на середине присед 4. Отбивание мяча о стенку ловля его после отскока	1. Лазание на гимн.стенку с переходом на др.пролет 2.Х.поск.амье на носках 3. Попадание мяча в корзину от груди
		П/И «Догони свою пару»		П/И «Фигуры»		П/И «Перелет птиц»		П/И «Фигуры»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Декабрь (6 – 7 лет)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
----------	----------	----------	----------	----------

№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять детей в х.с различными положениями р., в б.; в сохранении равновесия при х.в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениям с мячом.		Упражнять в х. с изменением темпа движ. с ускорением и замедлением, в пр. на пр. и лев.н. попеременно; повторять упражнения в ползании и эстафету с мячом.		Повторить х.с изменением движ. С ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.		Повторить х.и б.по кугу с поворотом; упражнять в ползании по скамье на высоких четвереньках; повторить упр.в пр.на равновесие.	
Части занятия	I	Х.и б. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу х.широким свободным шагом; следующий сигнал х.мелким шагом р. на пояс. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му с изменением темпа движ. с ускорением и замедлением; чередование х.и б. <i>ОРУ</i>		Х.и б. по кругу по сигналу смена направления движения. <i>ОРУ</i>	
	II	1. Х. боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы 2. Пр.с 2х н.с продв. вперед мж предметами 3.Побрасывание малого мяча вверх одной р.и ловля его 2мя	1. Х.по скамье, р.на пояс на середине присед р.вперед 2. Передача мяча др.др. 3.Пр.напр.лев.н.с продвижением вперед вдоль каната	1.Пр.напр.лев.н. попеременно продвигаясь вперед 2. Эстафета «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамье на низких четвереньках	1.Пр .мж предметами: на 2хн., на пр. и лев .н. 2. Прокатывание мяча мж предметами 3. Ползание под шнур правым лев боком, не касаясь края В50	1.Подбрасывание малого мяча пр. лев .р.вверх и ловля его 2мя 2. Ползание по скамье на животе, хват сбоку 3.Х.по гимн.бревну, приставляя пятку к носку др.р. в стороны	1. Передача м в парах R1,5м 2. Ползание на низких четвереньках мж предметами 3.Пр со скамьи на мат	1. Ползание по скамье на высоких четвереньках 2. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове р.на пояс. 3.Пр.на 2х н.с мешочком мж колен.	1. Лазанье по гимн.стенке с переходом на др пролет 2. Х.с перешагиванием ч/з предметами высоко поднимая колени р.за голову 3. Пр. ч/з скакалку продвигаясь вперед

		П/И «Хитрая лиса»	П/И «Салки с ленточкой»	П/И «Попрыгунчики – воробушки»	П/И «Хитрая лиса»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Январь (6 – 7 лет)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Повторить х.и б. по кругу, враспынную с остановкой по сигналу; упр.на равновесие при х.по уменьшенной площади опоры, прыжки на 2х н.ч/з препятствие.		Повторить х.с выполнением заданий для р.; упражнять в пр.в длину с места; развивать ловкость в упр.с мячом и ползании по скамье.		Упражнять х.и б.с перешагиванием ч/з шнуры; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить лазанье под шнур.		Упражнять в х.в колонне по 1му с выполнением задания на внимание, в ползании на 4х мж. предметами; повторить упр.на равновесие и прыжках.		
Части занятия	I	Х.в колонне по 1му, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу; б.враспынную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му, по команде задание для р.за голову, на пояс, вверх; х. и б.враспынную. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му по сигналу широким, коротким шагом, подскоками. <i>ОРУ</i>		Х. в колонне по 1му с изменением направления движения, х.и б.враспынную. <i>ОРУ</i>	
	II	1. Х. по гимн.бревну с мешочком на голове произвольно 2. Пр.ч/з предметы 3. Ведение мяча 1й р.в движении	1. Х.по скамье, с хлопком спереди сзади 2. Пр.изобр.в обр. 3. Прокатывание мяча мж. предметами	1. Пр.в длину с места 2. Игра «Собачка» 3. Ползание на 4х подталкивая головой набивной мяч	1. Пр.в длину с места 2. Бросание м.о стену ловля его после отскока о пол, с хлопком 3. Ползание по скамье на низких 4х с мешочком на спине	1. Подбрасывание малого мяча пр.лев. р.вверх и ловля его 2мя 2. Лазанье под шнур пр. лев.боком 3. Х.по скамье боком перешагивая предметы	1. Передача м. в парах ловля после отскока о пол 2. Ползание на низких четвереньках 3. Пр со скамьи на мат 4. Лазанье под шнур 5. Х.на носках мж. предметами	1. Ползание на 4х мж.предметами 5-6 шт. 2. Х.по скамье с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг 3. Пр.изобр.в обр.	1. Ползание на низких 4х мж. предметами 6-8 шт. 2. Х. по гимн.бревну р.за голову 3. Пр.изообр.вобр. на 2х н.
		П/И «День и ночь»		П/И «Совушка»		П/И «Удочка»		П/И «Паук и мухи»	
	III Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Февраль (6 – 7 лет)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в сохранении равновесия при х., выполнять задания; закреплять навык прыжка; повторить передачу м., развивая ловкость и глазомер.		Упражнять в х.и б.с выполнением упр.для рук; разучить пр.с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч или под дугу.		Повторять х.со сменой темпа движ.; упражнять в попеременном подпрыгивании на пр. лев. н., в метании мешочков, лазаньи на гимн.стенку; повторить упр. на сохр. равновесия при х.		Упражнять в х. колонне по 1му с выполнением задания на внимание, в ползании на 4х мж. предметами; повторить упр.на равновесие и пр.	
Части занятия	I	Х.в колонне по 1му с выполнением задания. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му, на носках, с хлопками на каждый шаг. Бег. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му по сигналу широким, кротким шагом, переход на обычную х, подскоки. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу смена движения. Х.и б.врассыпную. <i>ОРУ</i>	
	II	1. Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 4-5шт 2. Передача м.и ловля его после отскока о пол 3. Пр.ч/з шнуры 6-8 шт	1.Х. по гимна.бревну лилипутами р.за голову 2.Пр.на 1н.мж.предметами 3.Эстафета «Передача мяча»	1.Подскоки 2.Передача мяча др.др.от груди 3.Лазанье под дугу или шнур прямо и боком	1.Пр.на 2х, 1й н. мж. предметами 2.Ползание на низких 4х мж. предметами 3.Передача мяча др.др.от груди	1.Лазанье на гимна.стенку, с переходом на др.пролет 2.Х.парами по 2 скамейкам, держась за р. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м	1.Лазанье на гимна.стенку, с переходом на др.пролет 2.Х.по скамье перешагивая ч/з предметы 3. Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м	1.Ползание на низких 4х мж. предметами 2. Х.по скамье с хлопком спереди и сзади 3.Пр.из обр.в обр.	1.Лазанье на гимна.стенку, с переходом на др.пролет 2.Х.по скамье с мешочком на голове 3. Эстафета «Передал – садись»
		П/И «Ключи»		П/И «Не оставайся на земле»		П/И «Не попадись»		П/И «Жмурки»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Март (6 -7 лет)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в х.и б. мж. предметами; в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре с доп.заданием; повторить задание в пр., эстафету с мячом.		Упражнять в х.в колонне по 1му, б. врассыпную; повторить упр.в пр., ползании; задания с мячом.		Повторить х.с выполнением заданий; упр.в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упр.в ползании и на сохранение равновесия при х.по повышенной опоре.		Повторить х.и б.с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимн.стенку; повторить упр.на равновесие и прыжки.		
Части занятия	I	Х.в колонне по 1му; х.и б. м мж. фишками; х.и б.врассыпную. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную. <i>ОРУ</i>		Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1му; х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ</i>	
	II	1. Х.по скамье навстречу др.др. 2. Пр.н.вр.н.вм 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге»	1.Х. по скамье передача м.вокруг себя 2.Пр.2+2 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге»	1.Пр.ч/з скакалку с продвижением вперед 2.Передача мяча др.др.в парах 3.Ползание под шнур	1.Пр.ч/з шнуры 2. Передача мяча др.др.любым способом 3. Ползание по скамье на выс.4х	1.Метание мешочка вдаль 2.Ползание по прямой на низких 4х 3.Х.по скамье с мешочком на голове	1. Метание мешочка в горизонтальную цель 2.Ползание по скамье на низких 4х 3.Х.мж. предметам с мешочком на голове 6-8 шт.	1. Лазанье на гимн.стенку 2. Х.по прямой с перешагиванием ч/з предметы 3.Пр.на пр. лев. н. мж. предметами	1.Лазанье под шнур прямо и боком 2. Эстафета «Передача мяча в шеренге» 3.Пр.ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед
		П/И «Ключи»		П/И «Затейники»		П/И «Волк во рву»		П/И «Совушка»	

	Ш	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
--	----------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

Апрель (6 – 7 лет)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Повторить игровое упр.в х.и б.; упр.на равновесие, в прыжках, с мячом.		Повторить упр.в х.и б.; упражнять в пр.в длину с разбега, в передаче м.др.др.		Упражнять в х.в колонне по 1му, в построении в пары; в метании мешочков в даль, в ползании, в равновесии.		Повторить х.и б.с выполнением задания; упражнять в равновесии, в прыжках и с мячом.	
Части занятия	I	Х.в колонне по 1му; х.и б. м.мж. фишками; х.и б.врассыпную. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную. <i>ОРУ</i>		Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1 му; х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ</i>	
	II	1.Х.по скамье передача м. вокруг себя 2.Пр.на 2х н.вдоль каната 3.Передача м.др.др.	1.Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове, на середине присед 2.Пр.ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед 3.Передача м. др.др. любым способом	1.Пр.в длину с разбега 2.Передача мяча др.др.в парах 3.Ползание на 4х «Кто быстрее до кубика»	1.Пр.в длину с разбега 2.Эстафета «Передал – садись» 3.Лазанье под шнур в группировке	1.Метание мешочка вдаль 2.Ползание по скамье на 4х с мешочком на спине 3.Х.приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы 4.Пр.н.вм.н.вр.	1.Метание мешочка вдаль цель 2.Ползание на 4х мж .предметами 3.Пр.ч/з скакалку вращая вперед, назад, скрестно	1. Передача м.др.др. и ловля его после отскока 2. Пр.в длину с разбега 3.Х.на носках мж. предметами	1.Пр.ч/з шнуры на пр.лев. н.5-8шт 2.Перед ача м.др.др. любым способом 3.Игров ое упр. «Догони пару»
		П/И «Хитрая лиса»		П/И «Мышеловка»		П/И «Затейники»		П/И «Салки с ленточкой»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Май (6 – 7 лет)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	
Задачи	Повторить упр.в х.и б.; в равновесии при х.по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на 1й н.; в бросании малого мяча о стену.		Упражнять в х.и б.со сменой движения, в пр.в длину с места; повторить упр с мячом.		Упражнять в х.и б.в колонне по 1му, по кругу; в х.и б.врассыпную; в метании мешочков в даль, в пр., в равновесии.		Упражнять в выполнении сигналу; повторить лазаньи на упр.в сохранен при х.по повы в пр.	
Части занятия	I	Х.в колонне по 1му, по сигналу перестроение в пары по ходу движения; б. врассыпную. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му, х.со сменой темпа движения по сигналу; х.и б.врассыпную. <i>ОРУ</i>		Х.в колонне по 1му по сигналу х., по сигналу х.по кругу с поворотом в др.сторону; х.и б.врассыпную <i>ОРУ</i>		Х.и б.в колонне по 1му по сигналу х.и б.врассыпную <i>ОРУ</i>
	II	1.Х.по скамье перекладывая м.вокруг себя на каждый шаг 2.Пр.с ноги на ногу 3.Броски малого м.о стену и ловля его после отскока, с доп.заданием	1.Х. по скамье на встречу др.др. 2.Броски м.вверх 1й р.и ловля его 2мя 3.Эстафета «Прыжки на 2х н. мж. предметами»	1.Пр.в длину с места 2.Ведение м.1й р., с продвижением вперед 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Пр.в длину с разбега. Разбег 3-4 шага 2.Метание мешочков в вертикальную цель 3.Х.мж. предметами с мешочком на голове	1.Метание мешочка в даль 2. Х. по гимна.бревну р.за голову 3.Ползание по скамье на низких 4х	1.Метание мешочка в даль пр. лев.рукой 2.Лазанье под шнур прямо и боком 3.Х.мж.предметам и на носках с мешочком на голове	1.Лазанье гимна.стенке переходом др.пролет 2.Х.по скамье перешагивая предметы 3.Пр.на 2х н. предметами шт.
		П/И «Совушка»		П/И «Горелки»		П/И «Воробьи и кошка»		П/И «Охотники и заяц»
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	