

Российская Федерация

Комитет по образованию

Администрации городского округа «Город Калининград»

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 50**

---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **образовательная область «Физическое развитие»**

**Возраст воспитанников: 6-7 лет**

**Срок реализации программы: 9 месяцев**

Разработчики:

коллектив МАДОУ ЦРР д/с № 50

г. Калининград

2023 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа, образовательная область «Физическое развитие» разработана на основе основной общеобразовательной программы муниципального автономного образовательного учреждения центром развития ребенка детским садом № 50, а так же методических рекомендаций Федеральной общеобразовательной программы дошкольного образования. Программа направлена на всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении. Содержание рабочей программы отражает реальные условия группы, возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников. Содержание программы образовательной области «Физическое развитие» направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

### **Основные методы обучения:**

игровые, словесные, наглядные, практические, проблемно - поисковые.

**Цель** - создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе. Воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

### **Задачи образовательной деятельности:**

- 1) обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- 2) развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- 3) поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- 4) воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- 5) формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- 6) 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;

- 7) 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.

### **Планируемые результаты:**

В результате освоения программы

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

### **Календарный учебный график**

<b>Возраст детей</b>	<b>Начало Окончание занятий</b>	<b>Срок реализации</b>	<b>Количество занятий</b>	<b>Продолжительность занятий</b>	<b>Диагностика</b>	<b>Итого</b>
5-6 лет	Сентябрь-май	9 месяцев	3 раза в неделю	30 минут	Сентябрь, май	108

## Учебное планирование

Тема	Количество часов
Раздел 1 <b>Основная гимнастика</b> <i>(основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)</i>	83
Раздел 2 <b>Подвижные игры</b>	15
Раздел 3 <b>Формирование основ здорового образа жизни</b>	10
<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>

### Содержание образовательной деятельности

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

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

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах,

влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

***1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).***

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3 x 10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх

из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами;

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

#### Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

#### Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

#### **2) Подвижные игры:**

педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками,

справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

### **3) Спортивные игры:**

педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

### **4) Спортивные упражнения:**

педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.



Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

#### **5) *Формирование основ здорового образа жизни:***

педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### **6) *Активный отдых***

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-

значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

## Перспективное планирование

Задачи	Структура занятия				источник
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть	
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игры	
			Общеразвивающие упражнения		Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>СЕНТЯБРЬ (I, II недели)</b>					

<p>Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость</p>	<p>Ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки согнуты в локтях), ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «Обезьянки» (высокие четвереньки), приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), ходьба с построением в звеня; прыжки на левой и правой ноге поочередно; лёгкий бег, бег спиной вперёд, быстрый бег; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения</p>	<p><b>ОРУ с обручем:</b>  1. И. п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повернуть голову вправо. То же влево.  2. И. п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперёд, вверх, подняться на носочки, выпрямляя спину, вернуться в и. п.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Поднять руки с обручем к груди, повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же влево.  4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклонить туловище вперёд, прогибая спину, руки с обручем вынести вперёд, вернуться в и. п.  5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он не остановится).  6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать той же рукой. То же повторить левой.  7. И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать обруч на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.  8. И. п.: о. с., обруч на поясе. Вращать обруч на талии.  9. И. п.: стоя на левом колене, обруч стоит на полу (держаться двумя руками). Продеть правую ногу в обруч и вернуться в и. п., то же левой ногой.  10. И. п.: лёжа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Перевернуться (перекат) в правую сторону и вернуться в и. п. То же в левую сторону.  11. И. п.: лёжа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Поднять вытянутые прямые</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке боком приставным шагом.  <b>Прыжки</b> на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу, вдоль скамейки (<i>скамейка между ног</i>), руки на поясе (<i>спина прямая</i>).  <b>Метание:</b> броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками (<i>не менее 20 раз</i>), одной рукой (<i>не менее 10 раз</i>); упражнение «Школа мяча» (бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч; бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч; сесть на корточки, бросить мяч вверх, подняться с корточек, поймать мяч; бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев рук до носков ног, выпрямиться, поймать мяч).  <b>Лазание:</b> пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук (<i>обруч катит другой ребёнок</i>); надевание обруча, лежащего на полу, на себя</p>	<p><b>Подвижная игра</b>  «Возьми платочек» [12, с. 26]  «Подкрасись неслышно» [12, с. 31]</p>	<p>Физическое развитие детей 4-7 лет: развернутое планирование / авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. - Калининград, 2023</p>
--	--	--	---	--	--

<p>рук, мелкую мо- торуку рук, ори- ентирование в пространстве; учить соблю- дать правила игр</p>	<p>(вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям, произ- нося звук [м])</p>	<p>ноги до прямого угла, развести ноги широко в стороны, поднять руки с обручем вверх, вернуться в и. п. 12. И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу. Прыгать из обруча обруч на двух ногах. 13. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.</p>	<p>сверху.</p>		
---	--	--	----------------	--	--

**СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)**

<p>Упражнять в раз-ных видах ходь- бы, бега, в ката- нии в парах на- бивного мяча, в бросании мячаот груди, снизу, назад через го- лову в парах; за- креплять устой- чивое равнове- сие, умение группироваться в прыжках, вы- полнять упраж- нения со сред- ним мячом; раз- вивать ловкость движений с предметами, бы- строту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укреп- лять мелкие мышцы рук</p>	<p>Ходьба на носках,руки в стороны, на внешней сто- роны стопы, на пятках, спиной вперёд, семеня- щим, широким шагом, в полу- приседе, «муравь- ишки», «краби- ки», «слоники» (высокие четве- реньки), обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; лёгкий бег, быстрый бег (1-2 круга), бег спиной вперёд; дыхагель- ные упражнения (вдох через нос, выдох через рот)</p>	<p><b>ОРУ с мячом среднего размера:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Повернуть голову вправо, вле-во, поднять вверх, опустить вниз и т. д.</li> <li>И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять его вверх двумя руками,встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. Вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять ру- ки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться в и. п. То же с другой ногой.</li> <li>И. п.: о. с., руки разведены в стороны, мяч лежит на одной из рук. Руки вытянуть вперёд, мяч переложить в другую руку, раз- вести руки в стороны.</li> <li>И. п.: о. с., мяч в согнутых руках перед грудью. Крутить мячперед собой пальцами рук.</li> <li>И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя ру-ками и поймать его.</li> <li>И. п.: о. с., мяч в согнутых перед грудью руках. Поворачиватьтуловище в стороны.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклонитьсявниз, катать мяч между ног от пятки до пятки.</li> <li>И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади наполу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом вверх,руки развести в стороны, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди («лодочка»),</li> <li>И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди. Отбиватьмяч правой и левой рукой попеременно.</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейкес палкой в руках с остановкой посредине и перешагиванием че-рез палку.  <b>Прыжки</b> в высоту с места, с разбега до предмета (<i>предмет на 25—30 см выше поднятой рукиребёнка</i>), в длину с места до ори- ентира (<i>расстояние от линии до ориентира 100 см</i>).  <b>Метание:</b> катание в парах на- бивного мяча; бросание в парахнабивного мяча снизу, от груди,назад через голову (<i>расстояние между детьми 3 м</i>).  <b>Лазание:</b> ползание по гимнасти-ческой скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p>	<p><b>Подвижная игра</b>          «Коснись мяча» [1, с. 70]          «Угадай по голосу»[12, с. 35]</p>	<p>Физическое развитие детей 4-7 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
--	---	--	---	--	---

		12. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках)			
--	--	--	--	--	--

	1	2	3	4	
<p><b>ОКТАБРЬ (I, II недели)</b></p> <p><b>Беседа «Кровь – живая вода»:</b> сообщить элементарные сведения о крови, познакомить с ее составом и функциями. Сообщить правила, важные для нормального функционирования кровеносной системы.</p>					
<p>Упражнять в равновесии; закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добываясь точного, выразительного, энер-</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, спиной вперёд, с высоким подниманием колена, имитация ходьбы на лыжах, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «канатоходцы» (приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди,</p>	<p><b>ОРУ с гантелями:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.</li> <li>И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой.</li> <li>И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперёд, назад.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бедер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону.</li> <li>И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперёд ногой.</p> <p><b>Прыжки</b> в высоту с разбега через канат (<i>высота каната над полом 50 см</i>), через верёвку боком (<i>верёвка лежит на полу</i>) с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперёд.</p> <p><b>Метание:</b> забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов; отбивание мяча о землю одной рукой в движении (<i>в колонне по одному по кругу</i>); передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега.</p> <p><b>Лазание:</b> ползание под дугами с опорой на руки</p>	<p><b>Спортивная игра</b> «Баскетбол» [12, с. 28] «Пустое место» [12, с. 33]</p>	<p>Физическое развитие детей 4-7 лет: развернутое планирование/авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>



<p>гичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений</p>	<p>озвученный выдох: «Ух-х-х!»); построение в три звена; подскоки; лёгкий бег змейкой, бег с сильным захлёстыванием ног назад, с выбором прямыми ног вперёд</p>	<p>в и. п.  9. И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.  10. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области («берёзка»)  11. И. п.: лёжа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.  12. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой</p>	<p>(и. п.: лёжа на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются только ноги и ладони, туловище приподнято); быстро без остановок влезть на лестницу и спуститься с неё.</p>		
---	---	--	---	--	--

1	2	3	4	
<p><b>ОКТАБРЬ (III, IV недели)</b></p> <p><b>Беседа «Насос для перекачки крови»:</b> сообщить элементарные сведения о внутренних органах (сердце). Учить беречь свое здоровье, усвоить правила ухода за сердцем, воспитывать нравственные качества и привычки поведения ( забота о близких, не расстраивать себя и близких)</p>				
<p>Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с мультимедийной, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках боком, в приседе, с перекачкой ноги с пятки на носок, «муравьишки» - ногами вперёд, «обезьянки», приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг), обычная ходьба; построение в 3 звена; подскоки; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный</p>	<p><b>ОРУ с гимнастической палкой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз, вверх.</li> <li>И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево.</li> <li>И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой.</li> <li>И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево.</li> <li>И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит её. То же другой рукой.</li> <li>И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> прыжки по скамейке с продвижением вперёд.</p> <p><b>Прыжки</b> на двух ногах через верёвку (<i>инструктор вращает верёвку</i>), не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его.</p> <p><b>Метание:</b> ведение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание мяча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке вверх места, с расстояния 3 шагов; ведение мяча одной рукой с продвижением вперёд между предметами.</p> <p><b>Лазание</b> по верёвочной лестнице.</p>	<p><b>Спортивная игра</b> «Баскетбол» [12, с. 36] «Съедобное - несъедобное» [1, с. 78]</p> <p>Физическое развитие детей 4-7 лет: развернутое планирование/авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. - Калининград, 2023</p>

<p>гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук</p>	<p>выдох: «Ух-х-х!»); быстрый бег (2-3 круга), лёгкий бег змейкой, бег спиной вперёд, бег с захлёстыванием голени назад, бег на носках с изменением направления движения</p>	<p>её за середину. То же другой рукой. 9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упор сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п. 10. И. п.: лёжа на животе Ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка») 11. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцодной ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой. 12. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками. 13. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой</p>			
--	--	---	--	--	--

**НОЯБРЬ (I, II недели)**

**Беседа «Из чего мы сделаны»:** познакомить с общим строением тела, рассказать об основных правилах по уходу за кожей, охраной костей и мышц. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

<p>Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп</p>	<p>Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперёд, в приседе, «крабики», «слоники», «канатоходцы», обычная ходьба; построение в три звена; прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд; дыхательные упражнения; боковой галоп; лёгкий бег, быстрый бег, бег спиной вперёд, бег с заданиями (взять кубика из корзины, пробежать один круг, положить кубики в корзину)</p>	<p><b>ОРУ с кубиками:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову влево, вправо, вверх, вниз.</li><li>И. п.: о. с., кубики в руках внизу. Поднять руки с кубиками к плечам, вверх, к плечам, вернуться в и. п.</li><li>И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубиками друг о друга, вернуться в и. п.</li><li>И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. Повернуть туловище в сторону, руки с кубиками развести в стороны. То же в другую сторону.</li><li>И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям, вернуться в и. п.</li><li>И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Выполнить мах одной ногой назад-вверх, руки с кубиками развести в стороны. То же с другой ногой.</li><li>И. п.: стоя на коленях, руки с кубиками внизу. Согнуть одну ногу, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ноги.</li><li>И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, руки с кубиками внизу. Поднять ноги вверх, постучать кубиками по ногам и вернуться в и. п.</li><li>И. п.: лёжа на спине, руки с кубиками за головой. Поднять прямые ноги вверх,</li></ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по канату прямо, боком.</p> <p><b>Прыжки</b> с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперёд и назад, на одной ноге с продвижением вперёд камешка.</p> <p><b>Метание:</b> ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя), в прыжках с ноги на ногу.</p> <p><b>Лазание</b> по канату.</p>	<p><b>Подвижная игра</b> «Прокати мяч в тоннеле» (эстафета) [1, с. 71] «Футбол по-турецки» [1, с. 72]</p>	<p>Физическое развитие детей 4-7 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. - Калининград, 2023</p>
---	---	--	---	---	---

		<p>дотянуться кубиками до пальцев ног, вернуться в и. п.</p> <p>10. И. п.: лёжа на животе, руки с кубиками впереди. Одновременно поднять прямые ноги и руки с кубиками («лодочка»), 1 1. И. п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук.</p> <p>12. И. п.: о. с., руки с кубиками опущены вниз. Прыгать на двух ногах вперёд-назад («ножницы»), чередуя с ходьбой на месте</p>			
--	--	---	--	--	--

## НОЯБРЬ (III, IV недели)

**Беседа «Тоненькие паутинки»:** сообщить элементарные сведения о нервной системе, познакомить с правилами поведения, важными для формирования здоровой нервной системы.

<p>Развивать физи-ческие и воле-вые качества, мышечную си-лу, ловкость, быстроту дви-жений, умение выполнять вы-разительные движения в со-ответствии с музыкой, уп-ражнения на возвышенной опоре; на сохра-нение равнове-сия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокаты-вать набивные мячи руками, ногами</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх; на пят-ках, руки сзади по-лочкой; с поста-новкой одной ноги на пятку, другой наносок; с пристав-лением пятки од-ной ноги к пальцам другой; «канато-ходцы»; «слони-ки»; с перекатом с пятки на носок; семенящим и ши-роким шагом; обычная ходьба; имитация ходьбы на лыжах; быст-рый бег (2-3 кру-га); боковой галоп; построение в 3 звена; подско-ки; лёгкий бег; бег с</p>	<p><b>ОРУ с набивным мячом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднестируки с мячом к груди, вынести вперёд, к груди, вернуться в и. п.</li> <li>2. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мя-чом вытянуть вперёд, поместить за голову, вперёд, вернуться в и. п.</li> <li>3. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вправо,руки с мячом вынести вперёд, вернуться в и. п. То же с другойногой.</li> <li>4. И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячомподнять вверх, вернуться в и. п.</li> <li>5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Накло-ниться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п.</li> <li>6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мячвокруг себя, вернуться в и. п. То же в другую сторону.</li> <li>7. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди.Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и. п.</li> <li>8. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ло-вить его двумя руками.</li> <li>9. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него, вернуться в и. п., прокатывая мяч от себя и</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейкес перешагиванием через набив-ные мячи.</p> <p><b>Прыжки:</b> перепрыгивание через набивные мячи с продвижениемвперёд в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Метание:</b> игровые упражнения с набивным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- толкнуть мяч двумя рукамиивперёд;</li> <li>- метнуть мяч из-за головы дву-мя руками;</li> <li>- толкнуть мяч одной ногой впе-рёд, поднять его, вернуться на место. То же другой ногой;</li> <li>- сидя на полу, бросить мяч дву-мя руками из-за головы;</li> <li>- бросить мяч вперёд от груди из положения сидя на полу с раз-ведёнными в стороны ногами;</li> <li>- бросить мяч между ног, стоя спиной вперёд</li> </ul>	<p><b>Подвижная игра</b> «Передай мяч назад» (эстафета) [1, с. 71]</p> <p>«Успей взять» [1,с. 67]</p>	<p>Физическое развитие детей 4-7 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
--	--	--	---	---	---

	<p>захлестыванием голени назад, бег с заданиями (взять два кубика и по- ложить обратно в корзину), бег с выбрасыванием прямых ног вперед</p>	<p>опираясь на него. 10. И. п.: о. с., мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч влево- вправо</p>	<p>с разведёнными ногами; - прокатить мяч вперед двумя руками от груди, лёжа на животе. - <b>Лазание:</b> проползание под гим- настической скамейкой.</p>		
--	--	---	---	--	--

## ДЕКАБРЬ (I, II недели)

**Беседа «Воздушные лепестки»:** сообщить элементарные сведения о легких, как об одном из органов дыхания, развивать навыки правильного дыхания.

<p>Развивать коор-динацию дви-жений, глазо-мер, быстроту реакции, лов-кость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыж-ках, в ползании змейкой; уп-ражнять в рав-новесии</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с поста-новкой одной нога на пятку, другой на носок; с разведе-нием носков, пяток врозь; «муравьиш-ки»; «крабики»; «обезьянки»; в по-луприседе; с уп-ражнениями для рук (руки вперед, к плечам, в сторо-ны, сжимая пальцы в кулаки на каж-дый шаг); обычная ходьба; прыжки на двух ногах с про-движением вперед; бег с высоким подниманием ко-лен («лошадки»); бег с изменением направления</p>	<p><b>ОРУ с гимнастической палкой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>И. п.: о. с., палка на плечах сзади. Наклонить голову вправо, влево, вернуться в и. п.</li><li>И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять руки с палкой вверх, встать на носки, потянуться и вернуться в и. п.</li><li>И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, руки с палкой поднять вверх, правую ногу поставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же влево.</li><li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной внизу. Наклониться вперед-вниз, руки с палкой поднять вверх и вернуться в и. п.</li><li>И. п.: стоя, взять палку за конец правой рукой. Встать на нос-ки, поднять палку вверх (достать до потолка), вернуться в и. п. То же левой рукой.</li><li>И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п.</li><li>И. п.: стоя на коленях, палка на бёдрах. Повернуть туловище в сторону, коснуться палкой пятки противоположной ноги, вер-нуться в и. п. То же в другую сторону.</li><li>И. п.: лёжа на спине, палка в прямых руках на полу за головой. Одновременно поднять прямые ноги и руки с палкой вверх, вер-нуться в и. п.</li><li>И. п.: о. с., палка в одной руке (хват руками за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину одной рукой. То же другой рукой.</li></ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по гимна-стической скамейке боком с мешочком на голове, руки в сто-роны.</p> <p><b>Прыжки:</b> перепрыгивание на одной ноге через верёвку впе-рёд-назад, вправо-влево на мес-те, с продвижением вперед.</p> <p><b>Метание:</b> бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с переда-чей мяча друг другу от груди (<i>расстояние между детьми 3-4 м</i>).</p> <p><b>Лазание:</b> ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1</p>	<p><b>Спортивная игра «Хоккеист» (эстафета)</b> [1, с. 62]</p> <p>«Играй, иг-рай, палку не теряй» [1, с. 62]</p>	<p>Физическое развитие детей 4-7 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
--	---	---	---	--	---



	<p>дви- жения по сигналу; бег спиной вперёд; подскоки;лёгкий бег; боковой галоп правым и левым боком; быстрый бег (2-3 круга); дыхательные уп- ражнения</p>	<p>10. И. п.: о. с., палка на полу, пальцы правой ноги на палке. Рас-катывать палку ступнёй от пальцев до пятки вперёд-назад.  11. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, нос-ки врозь.  12. И. п.: о. с., палка лежит на полу, стоять у конца палки. Пры-гать на двух ногах через палку вправо-влево с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой</p>	<p>м друг от друга.</p>		
--	---	---	-------------------------	--	--

### ДЕКАБРЬ (III, IV недели)

**Беседа «Желудок – фабрика по переработке пищи»:** познакомить с работой пищеварительной системы организма. Определить роль правильного питания для здоровья растущего организма.

<p>Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в бы-</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «крабики»; «слоники»; с разведением носков врозь; в полуприседе; обычная ходьба; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»); дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку с руки»); лёгкий бег; быстрый бег; прыжки на правой и левой ноге; бег спиной вперёд;</p>	<p><b>ОРУ с гантелями:</b>          1. И. п.: о. с., руки с гантелями около плеч. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., под- нять оба плеча, вернуться в и. п.          2. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок в сторону, вернуться в и. п. То же с другой ногой.          3. И. п.: полуприсед, ноги на ширине плеч, гантели на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону.          4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. По-вернуть туловище вправо, правую руку отвести в сторону, вер-нуться в и. п. То же в левую сторону.          5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, гантели в согнутых в локтях руках. Вращать согнутыми руками вперёд, назад.          6. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять согнутую в колене ногу, дотронуться гантелями до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой.          7. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями вытянуты над головой. Поднять прямую правую ногу вверх, кос- нуться носка гантелей в правой руке, вернуться в и. п. То же ле- вой ногой и рукой.          8. И. п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с гантеля- ми на полу за головой. Поднять правую ногу вверх,</p>	<p><b>Равновесие:</b> бег по скамейке, руки в стороны.  <b>Прыжки</b> друг за другом на од- ной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча).  <b>Метание:</b> броски мяча через волейбольную сетку в парах.  <b>Лазание:</b> залезание на гимна- стическую стенку и спускание с её противоположной стороны с переходом с пролёта на пролёт по диагонали.</p>	<p><b>Подвижная игра</b>          «Салки» [1, с. 113]          «Добрые слова» [12, с. 33]</p>	
---	--	---	--	---	--

<p>стром темпе</p>	<p>с заданиями (с раз-бега подпрыгнуть вверх и достать до бубна); бег с изменением направления движения по свистку (2-3 <i>раза</i>)</p>	<p>коснуться гантелей в правой руке носка ноги, вернуться в и. п.  То же левой ногой и рукой.  9. И. п.: лёжа на животе, руки с гантелями вытянуты впереди, го-лова приподнята. Согнуть правую ногу в колене, правой рукой дотянуться до носка ноги, вернуться в и. п. То же левой ногой и рукой.  10. И. п.: о. с., гантели на полу. Прыгать на двух ногах с продви-жением вправо, влево, чередуя с ходьбой на месте</p>			
--------------------	--	---	--	--	--

## ЯНВАРЬ (I, II недели)

**Беседа «Почки – очистные сооружения»:** сообщить элементарные сведения об органах выделения.

Познакомить с правилами охраны здоровья почек.

<p>Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; «раки»; «слоники»; с разведением носков, пятки врозь; в полуприседе; спиной вперёд; обычная ходьба; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку»); построение в звеня; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); челночный бег;</p>	<p><b>ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на неё, вернуться в и. п.</li><li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счёт в горизонтальное положение и вертикальное.</li><li>И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево.</li><li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперёд, вернуться в и. п.</li><li>И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п.</li><li>И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой.</li><li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперёд, назад, работая кистью руки. То же другой рукой.</li><li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой.</li><li>И. п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и. п.</li><li>И. п.: лёжа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги,</li></ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по верёвке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны.</p> <p><b>Прыжки</b> через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу.</p> <p><b>Метание:</b> передача мяча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками; бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой.</p> <p><b>Лазание</b> по верёвочной лестнице.</p>	<p><b>Подвижная игра</b> «Подвижная цель» [1, с. 55] «Перенеси в свой обруч» [1, с. 55]</p>	
--	--	---	--	---	--

	<p>бег с захлестыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперёд; бег с ускорением; под-скоки</p>	<p>перенести их через скакалку, вернуться в и. п.  11. И. п.: о. с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть по-очередно ногами назад, вернуться в и. п.  12. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением её вперёд, назад</p>			
--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5
<p><b>ЯНВАРЬ (III, IV недели)</b>  <b>Беседа «Кто охраняет мой рот»:</b> сообщить элементарные сведения об органах питания, определить их функции, значение для организма, научить основным правилам ухода за этими органами.</p>				
<p>Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической ленте»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции</p>	<p>Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, семенящим, широким шагом, с разведением носков врозь, «крабики», приставным шагом, для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; прыжки на с продвижением вперёд; построение в звеня; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвучен-</p>	<p><b>ОРУ с мячом среднего размера:</b>  1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклонять голову вправо, влево, вверх, вниз.  2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться в и. п.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться в и. п.  4. И. п.: о. с., мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой  <b>Т</b>вверх, ловить его другой рукой.  5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка.  6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (колени не сгибать), переложить мяч за одной из ног в другую руку, вернуться в и. п. То же за другой ногой.  7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мячом пол одной рукой, поймать двумя руками. То же другой рукой.  8. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.  9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. То же от другой ноги.  10. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и другой рукой.</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.  <b>Прыжки</b> на батуте (разбег 2-2,5 м, отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню; после приземления с батута выпрямление, поднятие прямых рук вверх).  <b>Метание:</b> ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на расстояние 3 м; обратно - бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу; бросание ме-</p>	<p><b>Подвижная игра</b>  «Мяч соседу!»  [12, с. 29]  «Тихо - громко»  [12, с. 33]</p>

	<p>ный выдох: «Ух-х-х!»); лёгкий бег, быстрый бег (3 круга), бег спиной вперёд, бег с выбрасыванием прямых ног вперед («лошадки»)</p>	<p>11. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п.</p> <p>12. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки одной из ног. Прокатывать мяч руками от пятки к пятке (ноги не сгибать и не сдвигать).</p> <p>13. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч вперед, выпрямляя ноги, и назад, сгибая их.</p> <p>14. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями ног, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>шочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого диаметра) с расстояния 4 м.</p> <p><b>Лазание:</b> ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъём прямых ног до прямого угла.</p>		
--	---	---	--	--	--

1	2	3	4	5
<b>ФЕВРАЛЬ (I, II недели)</b> <b>Беседа «Нос»:</b> сообщить элементарные сведения об органе дыхания и обоняния, ознакомить с правилами ухода за носом.				
<p>Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; спиной вперёд; в полуприседе; «слоники»; скрестным шагом; боком; «крабики»; с перекатом с пятки на носок; обычная ходьба; построение в звенья; прямой галоп правой и левой ногами; дыхательные упражнения; прыжки на правой и левой ноге; лёгкий бег на носках; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть</p>	<p><b>ОРУ с кубиками:</b>            1. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. Совершать круговые движения головой в разные стороны.            2. И. п.: о. с., руки с кубиками внизу. Руки с кубиками поднять через стороны вверх, встать на носочки, постучать кубиками друг о друга, вернуться в и. п.            3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками в одну и другую сторону.            4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Наклониться вперёд, стукнуть кубик о кубик за одной из ног, вернуться в и. п. То же за другой ногой.            5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в виде пирамидки на одной руке. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону, смотреть на кубики. То же с другой рукой.            6. И. п.: о. с., кубик положить на голову, руки на поясе. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону.            7. И. п.: о. с., кубик в руке. Подбросить кубик вверх, поймать его послехлопка.            8. И. п.: стоя на коленях, кубики в руках внизу. Согнуть одну ногу в колене, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться в и. п. То же с другой ногой.            9. И. п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, кубики в руках внизу. Поднять прямые ноги вверх, постучать кубиками под ними, вернуться в и. п.            10. И. п.: сидя на полу, кубики зажаты между ступнями ног, руки в упор сзади. Поднять прямые ноги с</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперёд.  <b>Прыжки</b> в высоту с разбега (<i>высота перекладки 50 см от уровня пола</i>); впрыгивание на предмет с разбега в три шага (<i>высота предмета 40 см</i>).  <b>Метание:</b> ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами.  <b>Лазание</b> по канату.</p>	<p><b>Подвижная игра</b> «Поезд» (эстафета) [1, с. 127] «Оттолкни мяч» [12, с. 35]</p>



	<p>вверх, достать до бубна и продолжать бег) (2—3 раза)</p>	<p>кубиками вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п.  11. И. п.: лёжа на животе, ноги прямые, руки с кубиками разведены в стороны. Поднять голову, выполнять сильные взмахи руками вверх, вниз.  12. И. п.: о. с., кубики лежат на полу.  Переворачивать кубики пальцами одной ноги. То же другой ногой.  13. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями.  Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики.  14. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперёд, повернуться, снова прыгнуть вперёд на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой</p>			
--	---	---	--	--	--

## ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)

**Беседа «Чудо – яблоки»:** познакомить с элементарным строением глаза, определить роль зрения в жизни человека, воспитывать желание соблюдать правила охраны зрения, выполнять упражнения для глаз

<p>Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, подскоки, с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок, с приложением пятки одной ноги к пальцам другой, «муравьишки», «слоники», с перекатом с пятки на носок, гусиным шагом, обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «Ах-х-х!»); боковой галоп, лёгкий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с заданиями (взять два</p>	<p><b>ОРУ с гимнастической палкой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. И. п.: о. с., палка в руках на плечах сзади головы. Наклонить голову вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.</li><li>2. И. п.: о. с., палка в руках внизу, потянуться, вернуться в и. п.</li><li>3. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, правую ногу выставить в сторону на носок, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п.</li><li>4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной. Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п.</li><li>5. И. п.: о. с., палка в одной руке (держать за конец). Встать на носочки, поднять палку вверх («достать до потолка»), вернуться в и. п. То же другой рукой.</li><li>6. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Присесть, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и. п.</li><li>7. И. п.: стоя на коленях, палка в руках, на бёдрах. Повернуть туловище вправо, коснуться концом палки левой пятки, вернуться в и. п. То же в другую сторону.</li><li>8. И. п.: лёжа на спине, палка в руках за головой. Согнуть ноги в коленях, прижимая к груди, палку поместить под колени, свернуться в «клубочек», покачаться вперёд-назад, вернуться в и. п.</li><li>9. И. п.: о. с., палка в одной руке (хваткой</li></ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по верёвке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой.</p> <p><b>Прыжки</b> через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, пробегание под скакалкой.</p> <p><b>Метание:</b> броски мяча через волейбольную сетку в парах.</p> <p><b>Лазание:</b> влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё в разном темпе (<i>быстро, медленно</i>) с перекрёстной и одноимённой координацией движения рук.</p> <p><b>Подвижная игра «Дружба»</b> [1, с. 62]</p>	<p>«Не урони мяч» (эстафета) [12, с. 31]</p>	
---	--	---	--	--	--

<p>достигать её в соревнованиях</p>	<p>кубика, пробежать круг и положить обратно в корзину), быстрый бег (1,5 мин)</p>	<p>посредине палки). Подбросить палку вверх, поймать этой же рукой (хват посредине). То же другой рукой.  10. И. п.: о. с., палка на полу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку вперёд-назад всей ступнёй от пальцев до пятки. То же другой ногой.  11. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.  12. И. п.: о. с. около конца палки, палка лежит на полу. Прыгать через палку вправо-влево на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой</p>			
-------------------------------------	--	---	--	--	--

### МАРТ (I, II недели)

**Беседа «Наши уши»:** Сообщить элементарные сведения об органах слуха. Познакомить с правилами ухода за ушами, с профилактикой нарушений органа слуха.

<p>Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; уп-ражнять в равновесии, в лаза-нии; закреплять умение бросать мяч в баскет-большое кольцо с места, в прыж-ке, вести мяч; развивать коор-динацию дви-жений, лов-кость, быстроту, силу</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках, руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь; «канатоходцы»; «крабики»; обыч-ная ходьба; по-строение в звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыха-тель-ные упражнения; лёгкий бег змей-кой; быстрый бег (2-3 круга); бег с заданиями (один свисток - бежать в противополож-ную сторону, два свистка - повер-нуться вокруг се-</p>	<p><b>ОРУ с обручем:</b>          1. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.          2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Подняться на носочки, руки с обручем поднять горизонтально вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п.          3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу сзади за спи-ной. Поворачивать туловище вправо, влево.          4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Согнуть одну ногу, поднимая колено вверх, дотронуться обручем до колена, вернуться в и. п. То же другой ногой.          5. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать в руки, пока он сам не остановится). То же другой рукой.          6. И. п.: о. с., обруч в одной руке. Подбросить обруч вверх, поймать этой же рукой. То же другой рукой.          7. И. п.: о. с., обруч на запястье руки. Вращать обруч запястьем руки. То же другой рукой.          8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч на талии. Вращать обруч на талии в одну и другую сторону.          9. И. п.: сидя, обруч стоит на ногах. Продеть обе ноги в обруч, вернуться в и. п.</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба скрестным шагом, меж-ду ногами скамейка, ру-ки на поясе.  <b>Прыжки</b> через большой обруч, вращая его (как через скакалку).  <b>Метание:</b> бросание мяча в баскетбольшое кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх.  <b>Лазание</b> по канату.</p>	<p><b>Подвижная игра</b> «Через тоннель» (эстафета)  <b>[1, с. 126]</b>          «Тик-так»  <b>[12, с. 33]</b></p>	
--	---	--	---	--	--

<p>бя и продолжить бег, три свистка - повернуться вокруг себя, присесть на корточки, встать и бежать дальше)</p>	<p>10. И. п.: лёжа на спине, руки с обручем над головой. Выполнять перекрёстные махи ногами из стороны в сторону («ножницы»).</p> <p>11. И. п.: лёжа на животе, руки с обручем впереди. Прогнуть спину и постараться захватить обручем согнутые в коленях ноги («рыбка»), вернуться в и. п.</p> <p>12. И. п.: о. с., обруч лежит на полу. Поднять обруч пальцами одной ноги. То же другой ногой.</p> <p>13. И. п.: о. с., руки на поясе, обручи на полу. Прыгать из обруча в обруч на одной ноге.</p> <p>14. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами ног, пятками</p>			
--	--	--	--	--

**МАРТ (III, IV недели)**

**Беседа:** о необходимости выполнения гигиенических процедур (мыть руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу);

<p>Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперёд; на внешней стороне стопы; в полуприседе; скрестным шагом назад; «слоники»; с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок; обычная ходьба; построение в звеня; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения (спокойная ходьба по кругу, руки согнуты в локтях, на 2 счёта - вдох, озвученный выдох: «Чух-чух»); лёгкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег с заданиями (с разбега прыгнуть в высоту; взять один кубик, пробежать круг и положить его обратно в корзину)</p>	<p><b>ОРУ с набивным мячом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки мячом к груди, вынести вперёд, к груди, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперёд, поместить за голову, вперёд, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад ногой вправо, руки мячом вынести вперёд, вернуться в и. п. То же с другой ногой.</li> <li>И. п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом поднять вверх, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг себя, вернуться в и. п. То же в другую сторону.</li> <li>И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.</li> <li>И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него, вернуться в и. п., прокатывая мяч от себя и опираясь на него.</li> <li>И. п.: о. с., мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч влево-вправо</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой, на носках с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p><b>Прыжки</b> через скамейку «Джигитовка» (держась двумя руками за скамейку, перепрыгивание через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперёд).</p> <p><b>Метание:</b> передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; отбивание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворотами, в движении между предметами.</p> <p><b>Лазание:</b> ползание по полу на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами с опорой на предплечья.</p>	<p><b>Подвижная игра</b> «Прокати мяч по скамейке» [1, с. 89] «Сделай фигуру» [1, с. 89]</p>	
--	---	---	---	--	--

**АПРЕЛЬ (I, II недели)**

Беседа: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия

<p>Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «обезьянки»; боком приставным шагом; «крокодилы» (положение на животе по полу); обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения (спокойно шагать по кругу, на 2 счёта - вдох, озвученный выдох: «Чух-чух»); лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперёд; с изменением направления движения по сигналу</p>	<p><b>ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на неё, вернуться в и. п.</li><li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счёт горизонтальное положение и вертикальное.</li><li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево.</li><li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить 3 пружинистых наклона вперёд, вернуться в и. п.</li><li>И. п.: о. с., скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться в и. п.</li><li>И. п.: о. с., натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться в и. п. То же другой ногой.</li><li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперёд, назад, работая кистью руки. То же другой рукой.</li><li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой.</li><li>И. п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и. п.</li><li>И. п.: лёжа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть</li></ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. <b>Прыжки</b> через скакалку на двух ногах. <b>Метание:</b> перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (<i>расстояние между детьми 3-4 м</i>). <b>Лазание</b> по канату.</p>	<p><b>Подвижная игра</b> «Ловишки со скакалкой» [1, с. 50] «Перебрось мяч» [12, с. 36]</p>	
---	---	--	--	--	--

		<p>ноги, перенести их через скакалку, вернуть-ся в и. п.</p> <p>11. И. п.: о. с., скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть че- рез скакалку одной ногой, второй, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться в и. п.</p> <p>12. И. п.: о. с., скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением её вперёд, назад</p>			
--	--	--	--	--	--



АПРЕЛЬ (III, IV недели)		Беседа о пользе закаливания и выполнения закаливающих процедур; соблюдения правил безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия		
<p>Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с разведением носков, пятток врозь; «обезьянки» (в быстром темпе); боком приставным шагом; «муравьишки»; обычная ходьба; построение в звеня; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга); бег спиной вперёд; бег со смешной направления движений по свистку</p>	<p><b>ОРУ с гантелями:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.</li> <li>И. п.: о. с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и. п., поднять другое плечо, вернуться в и. п., поднять оба плеча, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок назад. То же другой ногой.</li> <li>И. п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперёд, назад.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на одно из бёдер, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться в и. п. То же в другую сторону.</li> <li>И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Под-</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> бег по наклонной доске.  <b>Прыжки</b> через короткую скакалку вперёд, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперёд.  <b>Метание:</b> бросок мяча через волейбольную сетку в парах.  <b>Лазание:</b> пролезание в катящийся обруч (<i>обруч катит другой ребёнок</i>).</p>	<p><b>Подвижная игра «Вышибаль»</b> [12, с. 27] «Необычный художник» [12, с. 34]</p>

		<p>нять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и п</p> <p>10. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области («берёзка»).</p> <p>11. И. п.: лёжа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.</p> <p>12. И. п.: о. с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой</p>			
--	--	---	--	--	--

<p><b>МАЙ (I, II недели)</b></p> <p><b>Беседа:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия</p>		
<p>Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперёд; в полуприседе; «крабики»; скрестным шагом вперёд; «слоники»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; прыжки на левой и правой ноге; лёгкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперёд; бег широким шагом, с высоким подниманием колен</p>	<p><b>ОРУ с гимнастической палкой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз вверх.</li> <li>И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево.</li> <li>И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой.</li> <li>И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево.</li> <li>И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит её. То же другой рукой.</li> <li>И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой.</li> <li>И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: лёжа на животе. Ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках. Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»),</li> <li>И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй</li> </ol>
		<p><b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками.</p> <p><b>Прыжки</b> в длину с разбега до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 1,8 м</i>).</p> <p><b>Метание:</b> метание мяча одной рукой от плеча вдаль (<i>расстояние не менее 6-12 м</i>).</p> <p><b>Лазание</b> по верёвочной лестнице.</p>
		<p><b>Подвижная игра</b> «Мет-кие стрелки» [1, с. 118] «Циркачи» [1, с. 102]</p>

		<p>ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой.</p> <p>12. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками.</p> <p>13. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой</p>			
--	--	--	--	--	--

**МАЙ (III, IV недели)**

**Беседа «**

<p>Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражнять в равновесии, в лазании по канату; развивать координацию, ловкость</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; приставным шагом вперёд; с упражнениями для рук (руки вперёд, вверх, в стороны, сжимать пальцы в кулак на каждый шаг ходьбы); обычная ходьба; прыжки на двух ногах; подскоки; боковой галоп; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег (2-3 круга);</p>	<p><b>ОРУ со средним мячом:</b>          1. И. п.: о. с., руки с мячом внизу. Наклонять голову вправо, влево, вверх, вниз.          2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться в и. п.          3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться в и. п. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться в и. п.          4. И. п.: о. с., мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой.          5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка.          6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (колени не сгибать), переложить мяч за одной из ног в другую руку, вернуться в и. п. То же за другой ногой.          7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать двумя руками. То же другой рукой.          8. И. п.: о. с., мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.          9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в и. п. То же от другой ноги.          10. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками.  <b>Прыжки</b> на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м.  <b>Метание:</b> бросание мяча разными способами в парах.  <b>Лазание</b> по канату.  <b>Подвижная игра</b> «Брось и поймай» (эстафета)          [1, с. 96]</p>	<p>«Стой прямо!»          [1, с. 96]</p>	
---	--	---	---	--	--

	бег спиной вперёд	<p>другой рукой.</p> <p>11.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться в и. п.</p> <p>12.И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки одной из ног. Прокатывать мяч руками от пятки к пятке (ноги не сгибать и не сдвигать).</p> <p>13.И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч вперёд, выпрямляя ноги, и назад, сгибая их.</p> <p>14.И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями ног, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>			
--	----------------------	--	--	--	--