Принята
на заседании педагогического совета
МАДОУ «ДС КВ №16» г. Усинска
Протокол №3
от «26» января 2021 года

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МАДОУ
«ДС КВ №16» г. Усинска
Н.Б. Соколова
приказ № 51 от «27» января 2021г.

Рабочая программа
по предмету « Физическая культура»
образовательная область: физическое развитие
Для воспитанников раннего, младшего, среднего,
старшего дошкольного возраста от 1г.6 мес. до 7 лет
Срок реализации программы 6 лет

Составлена творческой группой педагогов МАДОУ «ДС КВ № 16»г. Усинска в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 16» г. Усинска

г.Усинск
2021г.

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа (далее по тексту – программа) по физической культуре предусматривает реализацию образовательной области «Физическое развитие», которая, в соответствии с ФГОС ДО включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г.№ 1155;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, а также на основе
-Примерной Основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 20 мая 2015г. № 2/15).

а также на основании: Примерной Основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 20 мая 2015г. № 215.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей с 1г 6 мес. до 7 лет, муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №16» г. Усинска.

Программа направлена, на формирование общей культуры, развитие физических, и личностных качеств.

Формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Рабочая программа является стратегической основой действий педагога и выступает в качестве перспективного плана работы в режиме развития и соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Цели и задачи Программы:

Цель: гармоничное физическое развитие, формирование основ сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, скорость, гибкость, быстроту, координацию.
2. Обогащать двигательный опыт в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании.
3. Формировать потребность в двигательной активности и здоровом образе жизни.

Принципы построения Программы:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

5.Принцип единства с семьей.

Предполагает единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Методы, способствующие реализации Программы:

1.Наглядные методы, к которым относятся:
- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, журналы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, которые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения;
- использование звуковых сигналов: для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам относится, выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме

Объем образовательной нагрузки:

Возраст.	**Продолжительность Занятия.**	**Количество ОД в неделю/время.**	**Форма проведения занятий.**
1г.6 мес.-2	10	2/20	Делятся на подгруппы по 10-12 чел.
2-3 года	10	2/20	Делятся на подгруппы по 10-12 чел.
3-4года	15 мин.	3/45	Групповая
4-5 лет	20 мин.	3/60	Групповая
5-6 лет	25 мин.	3/75	Групповая
6-7 лет	30 мин.	3/90	Групповая

Мониторинг.

В конце учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого, возрастно-половые показатели развития двигательных качеств.

Тестовые задания	4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д
Челночный бег 3х10м (сек.)	12.8	12.7	11.2	11.3	10.5	10.7
Метание н/мяча из-за головы двумя руками (м.)	160-190	150-180	200-250	180-200	275-300	200-250
Прыжок в длину с места (см.)	95-104	90-100	105-115	100-110	110-124	105-120
Поднимание туловища из положения лёжа (кол раз за 30 сек.)	12-13	11-12	13-15	12-14	14-16	13-14
Наклон вперёд сидя, ноги врозь (см.)	4-5	4-6	5-6	6-7	6-8	8-12

Тематическое планирование.
(группа раннего возраста 1г. 6 мес. до 2 лет)

№ занятия	Планируемые результаты	Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.
1-4.	Учится ходить в прямом направлении, формирует навыки умения прыгать на двух ногах, ползать на четвереньках.	I часть. Ходьба и бег стайкой. 2 часть. ОРУ без предметов. 1. «Покажите руки». (Воспитатель, улыбаясь, проговаривает простые, понятные ребенку, слова и показывает действия – дети повторяют) И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой: «Вот они («вот руки»)», опустить (сказать: «Спрятали руки»). Повторить 4 раза. 2. «Спрячьте руки». И. п.: То же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза. ОВД. Ползание на четвереньках до предмета. Прыжки на двух ногах. Подвижная игра. «Бегите все ко мне». 3 часть. Ходьба по залу стайкой. Дыхательная гимнастика. «Холодно-жарко».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
5-8.	Учится ходить по кругу взявшись за руки, между предметами, бегать стайкой.	Пособия: мячи на подгруппу, кегли. I часть. Ходьба по кругу взявшись за руки, бег стайкой. 2 часть. ОРУ без предметов. 1. «Какие мы стали большие». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза. 2. «Какие мы были маленькие». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза. ОВД . Катание мяча друг другу сидя на полу. Подвижная игра «Бегите все ко мне». 3 часть. Ходьба по залу стайкой. Дыхательная гимнастика «Пушинка».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**

9-12.	Учится ходить и бегать с изменением темпа, ходить по доске, формирует умение прыгать на двух ногах.	Пособия: доска (20 см-ширина). I часть. Ходьба и бег с изменением темпа. 2часть. ОРУ без предметов. 1. «Птички машут крыльями» И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза. 2. «Птички клюют зерна». И. п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза. ОВД . Ходьба по доске. Прыжки на двух на месте с поворотом. Подвижная игра «Кот и мыши». 3 часть. Спокойная ходьба за воспитателем. Дыхательная гимнастика «Пушинка».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
13-16.	Учится ходить в прямом направлении, по ограниченной поверхности.	Пособия: 2 веревки, мячи на подгруппу. I часть. Ходьба и бег по прямой дорожке (между двумя веревками). 2 часть .ОРУ без предметов. 1.«Надуем пузырь». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза. 2.«Пузырь лопнул». И. п. То же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза. ОВД. Катание мяча друг другу. Прыжки на месте на двух. Подвижная игра «Кот и мыши». 3 часть. Ходьба парами. Дыхательная гимнастика «Собачка».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
17-20.	Учится ходить с переходом на бег и парами, , ползать на четвереньках	Пособия: ленточки каждому, доска, мячи, обруч. I часть. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2часть. ОРУ без предметов. 1.«Большой барабан». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза. 2.«Поиграем на барабане». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 4 раза. ОВД. Ползание на четвереньках по доске. Подвижная игра «Котята и щенята». 3 часть. Ходьба парами. Дыхательная гимнастика «Паровоз».
№	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности**

занятия		по развитию движений.
21-24.	Учится ходить и бегать друг за другом, по ограниченной поверхности, прыгать, ползать под дугой.	Пособия: дуга (50 см-высота). I часть. Ходьба и бег друг за другом. 2 часть .ОРУ без предметов. 1. «Шелестят листочки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук «Ш-Ш-Ш», опустить. Повторить 4 раза. 2. «Деревья качаются». И. п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать «Ш-Ш-Ш», выпрямиться. Повторить 6 раз. ОВД. Прыжки на двух с продвижением вперед. Подлезание под дугу. Подвижная игра «Котята и щенята». 3 часть. Ходьба за воспитателем, руки на поясе. Дыхательная гимнастика «Обезьянки».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
25-28.	Учится ходить в прямом направлении, по ограниченной поверхности, ползать по г/скамейке.	Пособия: г/скамейки 2 шт., маты для прыжков. I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. 2 часть. ОРУ сидя на полу. 1. «Покажите руки». И. п.: сидя на полу, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза. 2. «Спрячьте голову». И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза. 3. «Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены. Присесть, спрятаться, встать. Повторить 4 раза. ОВД. Ползание на четвереньках по г/скамейке. Прыжки вверх с места. Подвижная игра «Гуси-гуси». 3 часть. Ходьба за воспитателем, руки вверх. Дыхательная гимнастика «Ветер».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
29-32.	Учится ходить и бегать в прямом направлении, бросать мяч вверх, прыгать из обруча в обруч.	Пособия: мячи каждому, 3 обруча. I часть. Ходьба и бег с изменением направления. 2 часть. ОРУ без предметов. 1. «Покажите руки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. 2. «Руки на колени». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза. 3. “Спрячьте руки”. И. п.: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза. ОВД.

		Бросание мяча вверх. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Снеговик». 3 часть. Ходьба за воспитателем врассыпную. Дыхательная гимнастика «Жук»
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
33-36.	Учится ходить врассыпную, подлезать под веревку, бросать мяч вперед.	Пособия: веревка на высоте 50 см, мячи на подгруппу, кубы и маты для спрыгивания. I часть. Ходьба врассыпную, бег в медленном темпе. 2 часть. ОРУ без предметов. 1. «Надуем пузырь». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза. 2. «Проверить пузырь». И. п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «Тук-тук», выпрямиться. По вторить 4 раза. «Пузырь лопнул». И. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать. Повторить 4 раза. ОВД . Подлезание под веревку. Бросание мяча вперед снизу. Подвижная игра «Догони мяч». 3 часть. Ходьба за воспитателем на носках. Дыхательная гимнастика «Ветер».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
37-40.	Учится обходить предметы, бросать мяч из-за головы, проползать в обруч.	Пособия: кегли, мячи для подгруппы,2 обруча. I часть. Ходьба, обходя предметы, бег в медленном темпе. 2часть. ОРУ сидя на полу. 1. «Покажите руки». И. п.: сидя на полу, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза. 2. «Спрячьте голову». И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза. «Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены. Присесть, спрятаться, встать. Повторить 4 раза. ОВД. Бросание мяча из-за головы. Проползание в обруч, расположенный вертикально, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Догони мяч» 3 часть. Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу. Дыхательная гимнастика «Шарик».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
41-44.	Учится бегать с изменением темпа, перелазить через	Пособия: г/палки для каждого, мягкое бревно, веревка на высоте 20см. I часть. Ходьба по прямой, бег с изменением темпа.

	мягкое бревно.	2 часть. ОРУ без предметов. 1. «Часы идут». И. п.: ноги слегка, расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперед-назад Повторить 4 раза. 2. «Проверим часы». И. п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза. 3. «Часы звенят». И. п.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать «динь-динь», встать. Повторить 4 раза. ОВД. Перелезание через мягкое бревно. Прыжки через веревку. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 3 часть. Ходьба парами. Дыхательная гимнастика «Водолаз».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
45-48.	Учится ходить в прямом направлении, по ограниченной поверхности.	Пособия: обруч на каждого, шнуры, б. мячи на подгруппу. I часть. Ходьба по прямой, бег с изменением темпа. 2 часть. ОРУ с погремушкой. 1. «Потряси погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. «Погреми»- поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение. 2. «Постучи погремушкой». И. п.: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать «динь-динь», выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку. 3. «Положи погремушку». И. п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение. ОВД. Перешагивание через шнуры, перепрыгивание через шнуры ш-15см. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из положения стоя. Подвижная игра «Через ручеек». 3 часть. Ходьба «Кто тише ходит?». Дыхательная гимнастика «Паровоз».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
49-52.	Упражняется в чередовании ходьбы и бега, прыжках через шнур.	Пособия: шнуры, мяч большой. I часть. Чередование ходьбы и бега. 2 часть. ОРУ без предметов.

		1. «Птички машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза. 2. «Птички пьют воду». И. п.: тоже. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза. 3. «Птички клюют зерна». И. п. то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз. ОВД. Прыжки через шнур. Ловля мяча, брошенным воспитателем. Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч». 3 часть. Ходьба за воспитателем быстро-медленно. Дыхательная гимнастика «Снежинка».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
53-56.	Учится подниматься на ступеньку, упражняется в прыжках на двух ногах.	Пособия: кубики на каждого, г/лестница. I часть. Ходьба с перешагиванием, бег между линиями. 2 часть. ОРУ с флажком. 1. «Покажите флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, флажок, внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение. 2. «Постучи флажком». И. п.: то же. Наклониться, постучать, палочкой флажка по правому колену; выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому колену. 3. «Положи флажок». И. п.: то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза. ОВД . ёЛазание по лестнице, подъем на 1 ступеньку. Прыжки на двух ногах с кубиком в руках. Подвижная игра «Птички летают». 3 часть. Чередование обычной ходьбы и на носочках. Дыхательная гимнастика «Ветер».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
57-60.	Учится перебрасывать мяч через веревку, упражняется в прыжках.	Пособия: доска, султанчики, мячи на подгруппу. I часть. Ходьба по доске, бег по линиям. 2 часть. ОРУ без предметов. 1. «Большой барабан». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза. 2. «Поиграем - на барабане». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. 3. «Постучи ногами». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. По

		стучать ногами по полу, сказать «тук –тук». Повторить 4 раза. ОВД. Перебрасывание мяча через веревку. Прыжки «ноги врозь-ноги вместе». Подвижная игра «Найди флажок». 3 часть. Ходьба с воспитателем по сигналу «быстро-медленно». Дыхательная гимнастика. «Пушинка».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
61-64.	Учится бросать м/мяч от плеча, упражняется в прыжках с продвижением вперед.	Пособия: м/ мячи на подгруппу. I часть. Ходьба и бег змейкой. 2 часть. ОРУ сидя на полу. 1. «Покажите руки». И. п.: сидя на полу, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза. 2. «Спрячьте голову». И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза. «Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены. Присесть, спрятаться, встать. Повторить 4 раза. ОВД. Прыжки с продвижением вперед. Бросание м/мяча вдаль от плеча одной рукой. Подвижная игра «Как у наших у ребят». 3 часть. Ходьба змейкой за воспитателем. Дыхательная гимнастика «Собачка».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
65-68.	Учится подниматься на возвышенность и спускаться с нее, упражняется в пролезании в дугу.	Пособия: платочки на каждого, дуга I часть. Чередование ходьбы и бега. 2 часть. ОРУ без предметов. 1. «Поезд». И. n.: ноги слегка расставлены; руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести «чу-чу”». Повторить 4 раза. 2. «Починим колеса». И. n.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза. 3. «Проверим колеса». И. n.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза. ОВД. Пролезание в дугу. Подъем на возвышение и спуск с него. Подвижная игра «Вышли мыши как-то раз». 3 часть. Ходьба парами. Дыхательная гимнастика «Паровоз».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**

69-72.	Упражняется в ползании по г/скамейке, в катании мяча двумя руками.	Пособия: г/скамейка, 2 мяча. I часть. Ходьба и бег змейкой. 2 часть. ОРУ с погремушкой. 1. «Посмотрим на погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять по гремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения. 2. «Постучи погремушкой». И. п.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения. 3. «Положи погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить по гремушку, выпрямиться, присесть, взять по гремушку, встать. Повторить 3 раза. ОВД. Ползание по г/скамейке. Катание мяча двумя руками. Подвижная игра «По тропинке мы идем». 3 часть. Чередование обычной ходьбы и ходьбы с хлопками за воспитателем. Дыхательная гимнастика «Шарик».

Тематическое планирование
(группа раннего возраста 2–3 года).

№ занятия	Планируемые результаты	Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.

1-4.	Учится начинать ходьбу по сигналу; развивается чувство равновесия – умеет ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	I часть. Свободная ходьба за воспитателем (застенчивых детей или впервые пришедших в детский сад воспитатель берет за руку и ходит вместе с ними). II часть. ОРУ. 1. И. п.: стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в стороны и опустить – «птички машут крыльями» (4–6 раз). 2. И. п.: то же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям – «птички клюют зернышки», выпрямиться и поднять руки вверх (4–6 раз). 3. Бег – «птички летают». Ходьба за воспитателем. ОВД. Ходьба по дорожке между двумя параллельно лежащими веревками (ширина дорожки 35–30 см) – «в гости к кукле». (Дети сидят на стульях. Воспитатель приглашает детей по одному, берет малыша за руку и помогает пройти. Каждый ребенок повторяет упражнение 2-3раза.) Подвижная игра «Бегите ко мне» (2–3 раза). III часть. Спокойная ходьба за воспитателем.
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
5-8.	Учится ходить и бегать, меняя направление по определенному сигналу; умеет уверенно ползать	Пособия: погремушки на каждого ребенка, игрушечная собачка (мишка). Методика проведения занятий. До начала занятий дать детям поиграть с погремушкой. I часть. Ходьба врассыпную и бег за воспитателем. Ходьба и бег чередуются. Дети должны ходить и бегать, используя всю площадь зала. По сигналу дети останавливаются и поворачиваются к воспитателю. II часть. ОРУ с погремушками. 1. И. п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить (2–3 раза каждой рукой). вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди (4–6 раз). 2. И. п.: стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю *(4–6 раз)*. 3. И. п.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки 4. Свободно поплясать с погремушкой. 5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину. ОВД. Ползание на четвереньках (4–6 м) к собачке – «пойдем, как собачка» *(2–3 раза)*. Задание выполняют одновременно двое-трое детей, воспитатель подбадривает их, помогает выполнить упражнение. Остальные дети сидят на стульях. Подвижная игра «Догоните меня» *(3–4 раза)*. Спокойная ходьба.

		III часть. Ходьба за воспитателем: «Пойдем тихо, как мышки»
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
9-12.	Учится соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; учится бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; развивает внимание.	Пособия: кубы по количеству детей, кукла. До начала занятий в помещении расставляют стулья в шахматном порядке. I часть. Ходьба и бег между кубами (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). Ходьба и бег чередуются. По сигналу воспитателя малыши садятся на стулья, повернувшись лицом к воспитателю. Он сидит на большом стуле. II часть. ОРУ с кубами. 1. И. п.: сидя на кубе, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени (4–6 раз). 2. И. п.: сидя на кубе, руками держаться сбоку. Поднять одну ногу, опустить, поднять другую ногу, опустить (3–4 раза). 3. И. п.: стоя за кубом. Присесть и выпрямиться – «спрятаться от воспитателя и показаться» (4–6 раз). 4. И. п.: стоя, руки свободно. Поскоки на месте (15–20 с) – «воспитатель нашел детей, и все радуются». 5. Спокойная ходьба между кубами за воспитателем. Дети вместе с воспитателем ставят кубы на место. ОВД. Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5–3 м, ширина 25–30 см). Если дети хорошо справляются с заданием, то они идут по доске друг за другом. При необходимости воспитатель оказывает им помощь. Вхождение на ящик (50 х 50 х 20 см) и схождение с него. Ящик ставят на пол на расстоянии 3–4 м от доски. Подвижная игра «В гости к куклам». Дети сидят на стульях. У противоположной стены сидят куклы или другие игрушки. По сигналу воспитателя дети бегут к куклам, здороваются с ними. По другому сигналу бегут на свои места. Игра повторяется 2–3 раза. III часть. Ходьба за воспитателем вместе с куклами. Каждый ребенок держит одну игрушку.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
13-16.	Учится ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой; развивает умение бегать в определенном направлении.	Пособия: 2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушечная собачка. I часть. Ходьба врассыпную и бег (чередуются). Ходьба по дорожке – между двумя параллельными линиями (ширина 35–30 см). II часть. ОРУ. Дети выполняют упражнения, расположившись в разных местах (врассыпную). 1. И. п.: сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину (4–6 раз). 2. И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание) –4–6 раз. 3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ногивверх, опустить (4–6 раз). Воспитатель

		помогает детям, которые не могут выполнить упражнение. 4. И. п.: стоя. Поскоки на месте на двух ногах – «прыгать, как зайки» (15–20 с), руки держать свободно. 5. Спокойная ходьба за воспитателем (20–30 с). ОВД. Ползание на четвереньках: подползти под веревку (высота 40–45 см), доползти до собачки, погладить ее и вернуться обратно. Выполняя упражнение, смотреть вперед на игрушку. При подлезании стараться не задевать веревку. (Выполнить 3–4 раза.) Дети выполняют задание друг за другом (потоком). Воспитатель вместе с детьми расставляет стойки и предлагает всем встать в шеренгу за веревку, затем дает в правую руку каждому ребенку шишку (или мяч). Бросание на дальность правой и левой рукой (по 2–3 раза каждой). Вначале педагог проверяет, правильно ли дети взяли шишку в правую руку. Сам встает перед ними, держит шишку в левой руке и говорит: «Взяли шишку в эту руку (показывает), в правую». Затем переходит в шеренгу вместе с детьми. «Замахнулись и... хоп! Бросили далеко-далеко!». После броска дети бегут за шишкой, возвращаются на место и вновь повторяют бросок. Затем они кладут шишки в корзину. Подвижная игра «Бегите ко мне» (3–4 раза). III часть. Спокойная ходьба за воспитателем.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
17-20.	Учится лазать по гимнастической стенке; развивает чувство равновесия; упражняется бегу в определенном направлении, учится реагировать на сигнал.	Пособия: гимнастическая стенка, мячи по количеству детей. I часть. Ходьба и бег (чередуются) за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к педагогу. II часть. ОРУ. 1. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться – «Вот какие мы большие!» присесть, положить руки на колени – «Вот какие мы маленькие!», вернуться в исходное положение (4–6). 2. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги – «длинные и короткие ноги» (4–6 раз). 3. И. п.: лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить ладони на спину – «рыбки плавают» (3–4 раза). 4. И. п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Поскоки на месте – «воробышки прыгают». 5. Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку. ОВД. Лазанье по гимнастической стенке любым способом. Задание выполняется индивидуально по 2–3 раза. Подвижная игра «Догоните мяч». Дети сидят (или стоят) в одном конце помещения. У воспитателя в руках корзина с мячами. По сигналу «Хоп!» воспитатель выбрасывает мячи. Дети бегут за ними, каждый берет один мяч, кладет в корзину, которую воспитатель держит на уровне поднятой руки ребенка, и садится на свое место. Игра повторяется 2–3 раза. III часть. Ходьба за воспитателем.

№ занятия	Планируемые результаты.	Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.
21-24.	Учится ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч; упражняется в ходьбе с сохранением равновесия; преодолевает робость; учится действовать по сигналу.	Пособия: гимнастическая доска (ширина 30–35 см, длина 2,5–3 м), цветные платочки (20 х 20 см) по количеству детей, мяч. До начала занятия воспитатель приглашает детей посмотреть, что лежит у него в корзине. Дети смотрят, каждый берет цветной платочек, играет с ним. I часть. Ходьба чередуется с бегом. Напомнить детям, что нужно бегать, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга. Воспитатель говорит: «Остановиться врассыпную!» (помочь детям встать так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений). II часть. ОРУ с платочком. 1. И. п.: сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать им и опустить на колени. То же выполнить левой рукой (3–4 раза каждой рукой). 2. И. п.: стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом – «Все спрятались. Нет никого!»; выпрямиться, опустить платочек – «Вот наши детки!» (4–6 раз). 3. И. п.: лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх и опустить (по 3–4 раза одной и другой рукой). 4. Поскоки на месте на двух ногах. 5. Ходьба за воспитателем. Положить платочки в указанное воспитателем место. ОВД. Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места (лента, стул, гимнастическая скамейка и т. д.). Дети выполняют задание друг за другом потоком по 2–3 раза. Прокатывание мяча. Дети садятся на ковер рядом друг с другом. На некотором расстоянии от них садится воспитатель. У него большой мяч. Воспитатель показывает, как энергичным толчком прокатить мяч. Каждый ребенок прокатывает мяч 2–3 раза. Подвижная игра «Бегите ко мне» (2–3 раза). III часть. Спокойная ходьба врассыпную вместе с воспитателем.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
25-28.	Знакомится с выполнением прыжка вперед двумя ногами; учится бросать предмет в горизонтальную цель; совершенствует умение реагировать на сигнал.	Пособия: мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка (длина 6–8 м), ящик (50 х 50 см) или обруч (диаметр 1 м). I часть. Ходьба и бег за воспитателем. Взять мешочки с песком и встать в разных местах комнаты, повернувшись к воспитателю. II часть. ОРУ с мешочками. 1. И. п.: сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях.Поднять руки (4–6 раз). 2. И. п.: стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем поуказанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться(4–6 раз). 3. И. п.: сидя, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги,

		соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях (3–4 раза). 4. Бег врассыпную за воспитателем. Ходьба. По указанию воспитателя сесть на стулья или гимнастическую скамейку. ОВД. Бросание мешочков в горизонтальную цель. Ящик (или обруч) стоит на расстоянии 80 см от детей. Бросают поочередно правой и левой рукой (по 2–3 раза каждой рукой). Упражнение выполняют одновременно 2–4 детей. Прыжки через веревку на двух ногах – «зайка прыгает через канавку». Упражнение выполняют одновременно все дети. Они вместе с воспитателем встают у веревки, положенной на ковровую дорожку. Воспитатель следит, чтобы ноги у детей были слегка расставлены, ступни параллельны. Малыши делают небольшое приседание и по сигналу «Хоп!» прыгают через веревку. Затем все поворачиваются кругом и вновь прыгают по сигналу воспитателя. Упражнение повторяется 6–8 раз. 5. Подвижная игра «Догоните меня» (2–3 раза). III часть. Ходьба за воспитателем руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
29-32.	Учится ходьбе по гимнастической скамейке, умеет бросать предметы из-за головы двумя руками; упражняется в ползании на четвереньках; развивает чувство равновесия; совершенствует умение передвигаться в определенном направлении.	Пособия: по 2 кубика на каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20–25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5–3 м, ширина 30–35 см, высота 25–30 см). Воспитатель предлагает детям взять в каждую руку по одному кубику. I часть. Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты (врассыпную). II часть. ОРУ с кубиками. 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубиком о кубик, развести руки в стороны (6–7 раз). 2. И. п.: лежа на животе, руки согнуты, кисти с кубиками подтянуты к плечам. Выпрямить руки вперед (стараться руки немного поднимать от пола) – «показать кубики воспитателю»; вернуться в исходное положение – «спрятали» (4–6 раз). 3. И. п.: стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движение выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание (4–6 раз). 4. Поскоки на двух ногах на месте (15–20 с). Ходьба. Положить кубики на место. ОВД. Ползание на четвереньках между линиями (ширина 35– 40 см) – «муравьи идут по дорожке». Следить, чтобы дети во время выполнения упражнения смотрели вперед и ползли до конца дорожки. Задание малыши выполняют друг за другом (2–3 раза). Ходьба по гимнастической скамейке – «идем по мостику».При необходимости воспитатель помогает

		отдельным детям. Ходьбу по скамейке можно продолжить после ползания или сделать наоборот – сначала дать детям пройти по скамейке, а затем проползти. (Упражнение повторяется 2–3 раза.). Бросание мяча на дальность из-за головы. Дети с мячами встают за линией, веревкой или гимнастической скамейкой. Вначале воспитатель проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками. Затем вместе с ними выполняет упражнение, сопровождая движение словами: «Замахнулись... и бросили!». Это помогает регулировать темп выполнения упражнения всей подгруппой детей. Затем малыши поднимают мячи, возвращаются на место и вновь бросают мячи. (Упражнение повторяется 4–5 раз.) Подвижная игра «Догони мяч» (2–3 раза). III часть. Ходьба обычным шагом и на носках.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
33-36.	Учится прыгать в длину с места; закрепляет навыки метания предмета на дальность из-за головы двумя руками; развивает чувство равновесия и координацию движений посредством подвижных игр.	Пособия: по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка. I часть. Ходьба и бег за воспитателем – «идем в лес». Следить, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами. «Посмотрите, как я хожу», – говорит воспитатель и показывает. (Однако не нужно заставлять детей высоко поднимать ноги, так как при этом шаг ребенка становится значительно короче.) Воспитатель рассыпает малые релаксационные мячи и предлагает каждому взять по мячу в одну и другую руку и повернуться к нему. II часть. ОРУ с релаксационными мячами. 1. И. п.: стоя, руки с мячами внизу. Поднять руки вперед, показать мячики и спрятать их за спину (6–8 раз). 2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться мячами стоп ног и опустить на пол (4–6 раз). 3. И. п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны, затем вверх, потянуться вверх, опустить руки (4 раза). 4. И. п.: стоя, руки опущены. Присесть, положить мячи на пол, выпрямиться, снова присесть, взять мячи – «белочка играет с шишками». (Упражнение проводится в быстром темпе4–6 раз.) 5. Поскоки на месте – «белочки веселятся» (20–25 с). Ходьба за воспитателем. Положить мячи в корзину (ящик). ОВД. Бросание мяча двумя руками на дальность из-за головы. Обратить внимание детей на энергичный толчок двумя руками. Бросок выполнять одновременно всей подгруппой детей (3–4 раза), только по сигналу воспитателя. Прыжки в длину с места через веревку. Воспитатель следит, чтобы дети заняли правильное исходное положение: ноги слегка расставлены, стопы параллельно. Перед прыжком дети должны сделать небольшое приседание, а приземляться тихо и мягко. (Упражнение выполняется всей группой одновременно 4–6 раз.) Подвижная игра «Догони мяч» (3–4 раза).

		III часть. Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
37-40.	Учится ходить парами в определенном направлении, учится бросать мяч на дальность от груди; упражняется в катании мяча; учится внимательно слушать и ждать сигнал воспитателя для начала движения.	Пособия: погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, мячи на каждого ребенка. Воспитатель показывает малышам корзину (ящик), в которой(ом) лежат погремушки, и предлагает по звуку угадать, что в ней(в нем) находится. Дети отвечают и берут по одной погремушке. I часть. Ходьба и бег с погремушкой. Если нет музыкального сопровождения, темп ходьбы и бега можно регулировать ударами погремушки. II часть. ОРУ с погремушкой. 1. И. п.: стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол и выпрямиться (4–6 раз). 2. И. п.: лежа на спине, руки вытянуты, держать погремушку в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку воспитателю, опустить руки, коснуться пола за головой (4–6 раз). 3. И. п.: сидя, ноги вытянуты, погремушка лежит на полу между ногами, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны – «вот погремушка», соединить ноги – «нет погремушки» (4–6 раз). 4. Потанцевать с погремушкой (кто как умеет). Ходьба. Положить погремушку. ОВД. Бросание мяча на дальность от груди. Дети с мячами встают в шеренгу за линию (веревку). Воспитатель показывает, как приготовиться к броску: ноги слегка расставить, мяч в обеих руках перед грудью, энергичным толчком бросить мяч вперед. Дети бросают мячи, бегут за ними, возвращаются на место и по сигналу воспитателя снова выполняют бросок. (Упражнение повторяется 3–4 раза.) Прокатывание мяча. Дети сидят рядом друг с другом, ноги врозь. Воспитатель сидит перед детьми на некотором расстоянии. Он называет по имени ребенка и катит ему мяч, тот катит мяч воспитателю. Затем педагог прокатывает мяч к другому ребенку. (Повторить 2–3 раза с каждым ребенком.) Подвижная игра «Через ручеек». На середине помещения раскладывают 2 длинные веревки на расстоянии 20–25 см – это «ручеек». По сигналу воспитателя дети идут к «ручейку», переступают его, выходят «на полянку», играют, «собирают цветы» и т. д. По сигналу «Домой!» опять переступают через «ручеек» и возвращаются на свои места.(Игра повторяется 2–3 раза.) III часть. Спокойная ходьба парами за воспитателем. Он помогает детям найти пару и построиться.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
41-44.	Учится ходить по наклонной доске; упражняется в метании предмета	Пособия: ленточки (длина 25–30 см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска. I часть. Ходьба и бег с ленточкой в руке. II часть. ОРУ с ленточкой. 1. И. п.: встать свободно, руки опустить. Взмахнуть ленточкой перед собой, отвести руку назад. То же

	на дальность от груди; приучается согласовывать свои движения с движениями других детей, умеет действовать по сигналу.	выполнить другой рукой (по 4–6 раз каждой рукой). 2. И. п.: сидя, ноги вместе, ленточку держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленточку к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперед, взять ленту и поднять ее вверх над головой, стараться не сгибать ноги в коленях (3–4 раза). 3. И. п.: лежа на спине, ленточку держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться ленточкой стоп, вернуться в исходное положение (4–6 раз). При выполнении этого упражнения дети могут сгибать ноги в коленях. 4. Бег врассыпную с ленточкой в руке. Спокойная ходьба. Отдать ленточки воспитателю или положить их на место. ОВД. Бросание мяча на дальность от груди. Воспитатель может стоять перед детьми (на расстоянии 4–5 м) и предлагать им бросить мяч так далеко, чтобы он мог его поймать. Упражнение выполняется всей группой детей одновременно по сигналу воспитателя (3–4 раза). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки дети держат свободно. При необходимости надо поддерживать ребенка за руку. (Упражнение выполняется потоком 2–3 раза.) Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2–3 раза). Дети сидят на стульях или гимнастической скамье. По сигналу воспитателя «Солнышко!» все «идут гулять». По сигналу «Дождик!» воспитатель раскрывает зонт, и дети бегут прятаться под ним. III часть. Ходьба обыкновенным шагом и на носках – «идти тихо, как мышки»
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
45-48.	Учится бросать и ловить мяч; упражняется в ходьбе по наклонной доске; развивает чувство равновесия, глазомер и выдержку.	Пособия: маленькие обручи (диаметр 25 см) по количеству детей, наклонная доска, мяч (диаметр 25–30 см). Воспитатель дает каждому ребенку обруч. I часть. Ходьба и бег со сменой темпа, обруч держать в обеих руках перед собой – «машины едут то быстро, то медленно». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга. II часть. ОРУ с обручем. 1. И. п.: сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Поднять обруч перед собой – «посмотреть в окошко», опустить руки(4–6 раз). 2. И. п.: стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпрямиться (4–6 раз). 3. И. п.: лежа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки вперед, обруч остается на полу. Посмотреть вперед, вернуться в исходное положение (3–4 раза). 4. Бег друг за другом с обручем в руках – «машины едут». Спокойная ходьба с замедлением темпа. Положить обручи на место. ОВД. Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч ребенку, тот ловит его, немного вытянув руки вперед на уровне груди, можно прижимать мяч к груди. (Каждый ребенок выполняет упражнение по 2–3 раза.)

		Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно, можно расставить их в стороны. Упражнение дети выполняют друг за другом (поточно). Воспитатель придерживает за руки тех детей, которые не уверены в себе. (Задание выполняется 2–3 раза.) Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2–3 раза). III часть. Спокойная ходьба парами за воспитателем, он помогает детям найти пару и построиться.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
49-52.	Упражняется в прыжках в длину с места, Учится бросать мешочки на дальность правой и левой рукой, умеет переступать через препятствия; закрепляет умение реагировать на сигнал.	Пособия: мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10–15 см), длинная веревка, игрушечная машина. I часть. Ходьба за машиной, которую везет воспитатель. В машине лежат мешочки с песком. Воспитатель предлагает взять каждому по одному мешочку. Бег и ходьба вместе с воспитателем. II часть. ОРУ с мешочком. 1. И. п.: стоя. Положить мешочек на голову и, придерживая его руками, присесть, смотреть вперед; выпрямиться, снять мешочек с головы (3–4 раза). 2. И. п.: лежа на животе, мешочек перед грудью в обеих руках. Протянуть руки вперед, показать мешочек и подтянуть его к груди (4–6 раз). 3. И. п.: лежа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять обе ноги вверх и опустить (4–6 раз). 4. И. п.: стоя, руки с мешочком внизу. Положить мешочек на пол, попрыгать на месте (15–20 с), спокойная ходьба. Встать в указанное (обозначенное) место. ОВД. Метание на дальность правой и левой рукой (2–3 раза каждой). Воспитатель показывает детям, как взять мешочек. Затем встает рядом с детьми и вместе с ними выполняет упражнение. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Можно прыгать через ту же веревку, которая использовалась как ориентир во время метания (дети стояли за веревкой). Упражнение выполняют одновременно все дети (4–6 раз). Перешагивание через препятствие (поточно, по 1–2 раза). Устанавливают 3–4 препятствия (кубики, рейки, кегли и т. д., их высота 10–15 см). Воспитатель идет первым, дети идут за ним. Подвижная игра «Догоните меня» (2–3 раза). III часть. Ходьба с остановками по сигналу.
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
53-56.	Учится ходьбе по кругу, взявшись за руки, упражняется в ползании на четвереньках,	Пособия: мячи по количеству детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или другая игрушка). I часть. Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться, взяться за руки и сделать круг (воспитатель встает рядом с менее активными детьми). Ходьба по кругу взявшись за руки. По предложению воспитателя дети берут мячи.

	переступании через препятствия, катании мяча; учится ходить на носочках, приучается соблюдать определенное направление.	II часть. ОРУ с мячом. 1. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки (4–6 раз). 2. И. п.: стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, выпрямиться (4–6 раз). (Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, следит, чтобы дети приседали, а не наклонялись.) 3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону (3–4 раза в каждую сторону). 4. И. п.: стоя, мяч на полу. Воспитатель отбивает мяч об пол, обращая внимание детей на то, как легко прыгает мяч, и предлагает всем так же легко попрыгать (15–20 с). Спокойная ходьба. (Воспитатель половину мячей кладет на место.) ОВД. Катание мячей. Дети садятся на коврик друг против друга на расстоянии 1–1,5 м и катают друг другу мяч (8–10 раз). Перешагивание через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных веревок). Дети помогают воспитателю расставить кубики, сделать дорожку из веревок. Малыши выполняют задание друг за другом (поточно) 2–3 раза. Подвижная игра «Догоните меня» (2–3 раза). III часть. Малоподвижная игра «Кто тише». По сигналу воспитателя дети идут к мишке.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
57-60.	Учится ходить в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; упражняется в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой; развивает умение сдерживать себя.	Пособия: кубы и маленькие мячи по количеству детей, наклонная доска. I часть. Ходьба и бег между кубами. Ходьба и бег чередуются. По сигналу воспитателя дети садятся на кубы. II часть. ОРУ с кубами. 1. И. п.: сидя накубе, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны, вверх, потянуться, опустить руки и спрятать их за спину (3–4 раза). 2. И. п.: стоя за кубом, присесть, выпрямиться – «детки спрятались и показались» (4–6 раз). 3. И. п.: сидя на кубе. Наклониться вперед, не поднимаясь с куба, – «посмотрим, что на полу, выпрямиться (4–5 раз). 4. Поскоки на месте (20–30 с). Ходьба между кубами. Поставить кубы на место (вдоль стены комнаты). ОВД. Метание малых мячей на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой). Упражнение выполняют все дети одновременно. Перед каждым броском воспитатель следит, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно, 2–3 раза). Дети помогают поставить и убрать доску. Подвижная игра «Догони мяч» (2–3 раза). Можно предложить детям новый вариант игры: по сигналу дети

		не бегут, а ползут на четвереньках за мячом. Обратно с мячом они бегут. III часть. Ходьба. Повторить игру «Кто тише».
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
61-64.	Развивает умение организованно перемещаться в заданном направлении; учится подлезать под рейку (дугу); совершенствует прыжок в длину с места двумя ногами; упражняется в ползании; развивает ловкость и координацию движений в играх.	Пособия: флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки, длинная рейка и веревка. I часть. Ходьба и бег за воспитателем. Предложить детям идти друг за другом, не обгоняя впереди идущего, затем взять флажки и встать врассыпную, повернувшись к воспитателю (можно в шеренгу или полукруг). II часть. ОРУ с флажком. 1. И. п.: сидя, ноги вытянуты вперед, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой (3–4 раза каждой рукой). 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и в другую сторону – «ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой (3–4 раза каждой рукой). 3. И. п: сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперед, постучать несколько раз флажком об пол, выпрямиться, поднять флажок вверх (3–4 раза). 4. Бег с флажком друг за другом (20–30 с). Ходьба. Положить флажки. ОВД. Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см. Подлезание под рейку (поточно, 2–3 раза). Ползая, смотреть вперед, спина прямая. Подлезая, стараться не прикасаться к рейке. Для повторения упражнения дети должны возвращаться по какой-либо одной стороне помещения. Прыжки в длину с места через веревку (фронтально) (4– 6 раз). Перед каждым прыжком проверять, чтобы дети слегка расставляли ноги, стопы ставили параллельно. Приземляться детям надо легко, на обе ноги, сгибая колени. Подвижная игра «Догони мяч» (2–3 раза). III часть. Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно).
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
65-68.	Учится бросать предмет в горизонтальную цель, учится прыгать в длину с места; закрепляет умение ходить по кругу, взявшись за руки.	Пособия: мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50x50x10 см) или обруч (для метания). I часть. Ходьба и бег за воспитателем. Дети ходят по кругу, взявшись за руки (воспитатель помогает детям взяться за руки и образовать круг). Останавливаются, опустив руки. II часть. ОРУ. 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (как будто держат куклу). Слегка покачиваться из стороны в сторону – «качаем куклу» (8–10 раз), ноги не сдвигать. 2. И. п.: стоя на четвереньках, повернуться в центр круга. Поднять одну руку вперед и вверх, опустить, то

		же выполнить другой рукой – «собачка поднимает лапу» (4–6 раз). 3. И. п.: стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх – «вот какие большие деревья», присесть и положить ладони на колени – «вот какие маленькие деревца» (4–6 раз). 4. И. п.: то же, руки впереди, свободно согнуты – «зайка сложил лапки». Поскоки на месте на двух ногах – «зайка прыгает» (15–20 с). Не поднимать ладони к голове, это затрудняет дыхание и выполнение поскоков. Ходьба за воспитателем. Сесть на стулья или гимнастическую скамейку. ОВД. Метание предмета в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой. Бросок выполняют одновременно 3–4 детей. Они встают вокруг ящика, за линией. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки с песком сначала одной, затем другой рукой (по 2–3 раза). Прыжки в длину с места на двух ногах (через веревку). Задание выполняют одновременно все дети (6–8 раз). Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2–3 раза). III часть. Ходьба обычным шагом чередуется с ходьбой на носках.
№ занятия	**Планируемые результаты**	**Содержание непосредственно образовательной деятельности по развитию движений.**
69-72.	Упражняется в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу; закрепляет умение не терять равновесия во время ходьбы по гимнастической скамейке.	Пособия: цветные платочки и мячи по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2–3 дуги (воротца). I часть. Ходьба и бег (20 с). Дети держат в одной руке платочек. Предлагать детям делать свободные движения руками во время ходьбы и бега, побуждать их реагировать на сигнал воспитателя о смене движения. Предложить остановиться и повернуться к воспитателю. II часть. ОРУ с платочком. 1. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать за уголки обеимируками. Взмахнуть платочком вверх-вниз, движение выполнять энергично (4–6 раз). 2. И. п.: стоя, платочек держать так же. Присесть, поднять платочек перед лицом – «детки спрятались, нет никого!», выпрямиться и опустить платочек – «вот наши детки!». Упражнение выполняется эмоционально, в быстром темпе (4–6 раз). 3. И. п.: сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклониться вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, затем по указанию воспитателя наклониться, взять платочек обеими руками и показать его (3–4 раза). 4. «Потанцуем с платочком» – дети выполняют разные движения: приседания, поскоки, взмахи и т. д. (20–30 с). Ходьба друг за другом. Положить платочки на место. ОВД. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут друг за другом, руки держат свободно. В конце скамейки надо с нее сойти, но не прыгать. Воспитатель поддерживает за руку тех, кто боится. (Упражнение выполняется 2–3 раза.) Катание мяча в воротца (2–3 дуги) с расстояния 0,5–1 м. Двое-трое детей берут мяч, оттолкнув его, катят в воротца, затем бегут за мячом и возвращаются для повторения упражнения.

		Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2–3 раза). III часть. Ходьба за воспитателем.

2-я младшая группа дошкольного возраста, 3–4 года.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
1-3.	Учится ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражняется в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках, в прокатывании мяча; развивает внимание, речь, умение ориентироваться в пространстве; тренирует носовое дыхание, смыкание губ.	Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором; бег врассыпную	**ОРУ без предметов:** 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук.- и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. (основная стойка) – руки развести в стороны. Поочередно ставить ногу на пятку, начиная с правой ноги. 5. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях «горка» - и.п.	**Прыжки** на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2–3 раза). **Метание:** прокатывание мяча по скамейке с придерживанием его одной или двумя руками вперед от черты. **Лазание:** ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстояние 4–5 м. **Подвижная игра** «Позвони в колокольчик». Дети должны подпрыгнуть, достать колокольчик, а затем позвонить в него. Колокольчик держат над детьми.	Логоритмическая игра «Скажи и покажи». – Как живешь? – Вот так! (Показывают большой палец.) – Как плывешь? – Вот так! (Имитируют плавание.) – Как идешь? – Вот так! (Ходьба на месте.) – Вдаль глядишь? – Вот так! (Приставляют ладонь ко лбу.) – Машешь вслед? – Вот так! (Машут кистью руки.) – Как шалишь? – Вот так! Ударяют кулачками по щёчкам.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
4-6.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом как держать мяч двумя.	Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за инструктором	**ОРУ с султанчиками:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять к груди (согнутые в локтях) и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх 3. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в руках опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить султанчик об султанчик - и. п. 4. И. п.: о. с. – султанчики в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину и вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с. – руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью. Круговое вращение руками. 6. И. п.: сидя, ноги врозь, султанчики около груди. Наклониться вперед, постучать султанчиками о пол - и. п. 8. И. п.: о. с. – руки с султанчиками внизу. Прыгать на двух ногах.	**Равновесие:** ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). **Прыжки** на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2–3 раза). **Метание:** прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске. **Лазание:** подлезание под шнур (высота шнура от пола 50 см) на четвереньках с опорой на ладони и колени (3–4 раза). **Подвижная игра** «Запасливые хомячки». Дети берут в руки кубик идут по «кочкам» - обручам через «болото» и складывают кубики в коробку.	• «Мой веселый звонкий мяч». • «Пастушок дудит в рожок». (Ребенок (пастушок) громко дудит в рожок или в дудочку, чтобы созвать всех коров. Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.)

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
7-9.	Закрепляет умение ходить и бегать по кругу вокруг	Ходьба и бег по кругу друг	**ОРУ с кубиками:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки	**Равновесие:** ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см).	Игра «Найди цыпленка». Инструктор заранее

	кубиков с остановкой по сигналу; упражняется в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учится перепрыгивать через шнур, расположенный на полу.	за другом вокруг; кубиков, с остановкой по сигналу ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен	поднять через стороны вверх. и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину. и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу. и. п. 5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. То же, др. рук. 6. И. п.: о. с. – подбросить один кубик, поймать его двумя руками. 7. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте.	**Прыжки:** перепрыгивание через шнур, положенный на пол. **Метание:** перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь (расстояние между детьми 1–1,5 м); прокатывание в парах мяча в ворота ноги врозь из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м). **Лазание:** ползание начетвереньках по прямой (расстояние 5 м); подлезание под дугу (высота дуги 40–50 см). **Подвижные игры:** • «Наседка и цыплята» • «Кошка и мышки». (Инструктор-«кошка» натягивает веревку – это «норка». Дети-«мышки» подлезают под веревку, начинают бегать в «амбаре» и собирать «зерна»-кубики. • «Перелет птиц».	прячет игрушку – цыпленка и предлагает детям найти и принести ее.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
10-12.	Упражняется в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по	**ОРУ с мячом:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него. и. п. 2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперед – мяч от себя. Вернуться в и. п.– мяч к себе. 3. И. п.: о. с. – мяч в двух руках,	**Равновесие:** ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). **Прыжки:** перепрыгивание через шнур, положенный на пол. **Метание:** катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м);	Ходьба в колонне по одному. Игра «Деревья и птицы». Дети выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит

	через шнур; закрепляет умение катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учится ловить мяч от инструктора; развивать внимание.	сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием.	согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повернуть туловище в разные стороны: вправо-влево. 5. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед. и. п. 6. И. п.: о. с. – правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад, то же повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. – мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте.	ловля мяча от инструктора (расстояние между ребенком и инструктором 70–100 см). **Лазание:** подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота шнура от пола 40–50 см). **Подвижные игры:** • «Огуречик» • «Пузырь» • «Букет листьев». (На полу лежат разноцветные листья. Желтые собирают мальчики, а красные – девочки.)	инструктор: – Руки подняли и помахали – это деревья в лесу. Локти согнули, кисти встряхнули – ветер сбивает росу. Плавно руками помашем – это к нам птицы летят. Как они сядут – покажем: крылья сложили назад.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
13-15.	Учится переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражняется в ходьбе в колонне по одному, в ходьбе и беге, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу; развивает силу и глазомер;	Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприсе	**ОРУ с детскими гантелями:** 1. И. п.: о. с. – в руках детские гантели, опущенные вниз. Повороты головы влево-вправо, вверх-вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущенные вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях. 3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклоны вперед. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх. и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно выпрямлять	**Равновесие:** ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см). **Прыжки:** на двух ногах с продвижением вперед . **Метание:** прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от инструктора, подбросить мяч вверх и словить. **Лазание:** подлезание под веревку на четвереньках **Подвижные игры:** • «Мыши в кладовой». • «Еж с ежатами». (Дети – «ежата», инструктор – «еж». Под огромною сосной (бег за инструктором-«ежом»)	• «Где спрятался мышонок?» • «Поиграем». – Пальчик о пальчик тук да и тук. Стучат пальцами. Весело пляшут пальчики наши. (Руки вверх, «фонарики».) Ручками хлоп да и хлоп, да и хлоп. (Хлопки руками.) Весело хлопают ручки наши. Ножками топ да

	закрепляет умение ловить и бросать мяч; учится подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его.	де	вперед, от себя – к себе («бокс») . 6. И. п.: о. с. – руки на поясе. Гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей. 7. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей, высоко поднимая колени.	На полянке на лесной (звуки: «Фрр-фрр-фрр!») Еж с ежатами бежит. Ну, вокруг все оглядим, на пенечках посидим (присесть, вытягивая шею вверх), А потом все дружно спляшем, (покружиться). И иголки все покажем (раскрыв пальцы рук). Показали, покружились и домой заторопились (убежать и сесть на скамейку).	топ, да и топ. Топать ногами. Быстро топают ножки наши. Приседай, приседай, еще раз приседай. Весело пляшут детки наши. (Повороты на месте вокруг себя.) Игру можно повторить.)

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
16-18.	Упражняется в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по наклонной доске, в подлезании на четвереньках под дугу; учится ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закрепляет умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль.	Ходьба и бег по кругу друг за другом, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой.	**ОРУ с малым обручем.** 1. И. п.: ноги на ширине плеч. Обруч в согнутых руках у груди. Сгибание разгибание рук. 2. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем опущены. Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть на обруч. и.п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присед, обруч вперед. И.п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем внизу. Обруч вверх, наклон вправо, то же влево. 5. И. п.: о. с. – обруч держать в согнутых руках у груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с. – обруч стоит впереди на полу, держать правой рукой. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же	**Равновесие:** ходьба по наклонной доске, **Прыжки:** из обруча в обруч **Метание:** ловля мяча от взрослого и бросание его обратно, бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль; отбивание мяча от пола. **Лазание:** подлезание под дугу на четвереньках. **Подвижные игры:** • «Лягушки» • «Догони мяч!». Инструктор читает стихотворение: «Мой веселый, звонкий мяч», дети прыгают на двух ногах. После слов «Не угнаться за тобой!» инструктор толкает мяч от себя и предлагает сделать то же самое детям.	Игра «Воздушный шар». Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Мы в магазин ходили, шар себе купили. Взявшись за руки, идти по кругу. Будем шар надувать. Надувайся, шар, надувайся большой, да не лопайся. Остановившись, идти маленькими шагами назад. «Надуваем» шар. Он летел, летел, летел,

			левой рукой. 7. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить по обручу, касаясь пальцами ног. 8. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче.	**Игровое упражнение** «Дорожки». Ходьба по коррекционным дорожкам.	(Повернувшись, идти в другую сторону.) За веточку задел и… лопнул!
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
19-21.	Упражняется в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закрепляет умение ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учится сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; развивает ловкость и глазомер.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой. Использование мягких модулей.	**ОРУ с платочком:** 1. И. п.: о. с.– платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой. 2. И. п.: ноги на шире плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присед и встать. 3. И. п.: о. с. – платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. и. п. 5. И. п.: о. с. – платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой. 6. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх. и. п. 7. И. п.: о. с. – платочек на полу, руки на поясе. Прыжки через платочек на двух ногах вперед, назад чередуя с ходьбой на месте.	**Равновесие:** ходьба по наклонной доске. **Прыжки:** мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки. **Метание**: катание мяча друг другу в приседе; отбивание мяча об пол. **Лазание:** подлезание под дугу на четвереньках. **Подвижные игры:** • «Воробышки и кот». • «Рыбаки и рыбки». Дети «рыбки», «плавают» по залу. Инструктор «рыбак» ловит рыбок «сетью» обручем. На кого оденет обруч, тот садится на скамейку. • «Гуси». (Дети – «гуси», ходят «гусиным шагом», руки лежат на коленях, «щиплют» травку и гогочут, как гуси. Когда появляется на «лугу» «коршун»-инструктор, дети, изображающие гусей, поднимают и опускают руки, ударяя ими по бокам –	• «Через ручеек» • «Куры». (Ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносит: «Так, так, так», одновременно похлопывая себя по коленям, – выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи – вдох. Инструктор делает это движение вместе с ребенком.

				убегают.	
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
22-24.	Учится построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закрепляет умение правильно координировать движения рук и ног, метать; упражняется в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продви-жением в сторону. Использование мягких модулей.	**ОРУ с кольцом (от кольцеброса):** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в руках перед грудью. Руки выпрямить вперед – кольцо от себя. И.п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч. Кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и переложить его в левую руку. И. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. И. п. То же влево. 4. И. п.: о. с., кольцо в руках, руки опущены вниз. Присесть, поднять прямые руки с кольцом вперед. И. п. 5. И. и.: сидя на полу, ноги прямые вместе, кольцо в руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног. Колени не сгибать. И. п. 7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки с кольцом и ноги («лодочка»). Вернуться в и. п.	**Равновесие:** ходьба по наклонной доске, руки на поясе **Прыжки:** спрыгивание с куба (высота куба 20 см); прыжки на двух ногах с продвижением вперед. **Метание:** скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. **Лазание:** пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу). **Подвижные игры**: • «Кролики» • «Мороз Красный нос и Мороз Синий нос».	• «Пингвины на льдинах». Дети-«пингвины». Между ступнями у них зажаты маленькие пластмассовые кубики. Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Бело-черные пингвины далеко видны на льдинах. Как они шагают дружно? Показать вам это нужно. Оттопырили ладошки, и попрыгали немножко. А моржа вдруг увидали, руки вверх чуть приподняли и быстрей, быстрей на льдину энергично зашагали.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание;**	**Игры малой подвижности.**

				подвижные игры.	
25-27.	Упражняется в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закрепляет умение спрыгивать с высоты; учится правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх); бег врассыпную. Использование мягких модулей.	**ОРУ с мячом:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п.– мяч к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища в стороны: вправо-влево. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте.	**Равновесие:** ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 1–1,5 м). **Прыжки:** спрыгивание с куба (высота куба 25 см). **Метание:** бросание мяча двумя руками о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5 м). **Лазание:** подлезание под шнур (высота шнура от пола 40–50 см). **Подвижные игры:** «Найди свой цвет». «Не боимся мы кота». «Снежки». (Инструктор разбрасывает снежки из ваты. – Раз, два, три! Играть в снежки начни! Дети под веселую музыку играют в снежки, с окончанием музыки останавливаются и собирают снежки.	• «Угадай, кто кричит?» • «Снежок». В середине круга становится ребенок со снежком. – Встали дети в кружок. Увидали снежок. Кому дать? Кому дать? Кому снежок передать? Ребенок со снежком указывает на одного из детей, передает ему снежок и при этом говорит: – Даю снежок (имя). В середину круга выходит выбранный ребенок со снежком. После слов «Кому снежок передать?» протягивает снежок другому ребенку и говорит: «Даю снежок… (называет имя)» и т. д.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

28-30.	Учится ходить переменным шагом через шнуры; упражняется в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивает глазомер и ловкость	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу на носках, на месте с высоким подниманием бедра, ходьба парами, с приседанием; бег врассыпную. Использование мягких модулей	**ОРУ с кубиками:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину. И. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полуприсед, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. – поставить на правую ладонь оба кубика. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв кубики. 5. И. п.: о. с. – подбросить один кубик, поймать его двумя руками.6. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики вперед и т. д., чередуя с ходьбой на месте.	**Равновесие:** ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу. **Прыжки** из обруча в обруч. **Метание:** игра «Попади в воротца». Дети с расстояния 1,5м прокатывают мяч руками в воротца. **Лазание:** подлезание под дугу (высота дуги 40 см). **Подвижные игры:** • «Лохматый пес» • «Медведь». Дети становятся в круг. Водящий – медведь. Играющие, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Как-то мы в лесу гуляли и медведя повстречали. Он под елкой лежит, растянулся и храпит. Остановиться и послушать. Мы вокруг него ходили. Ходьба в на носочках. Косолапого будили. Погрозив указательным пальцем: Ну-ка, Мишенька, вставай и быстрей нас догоняй! Дети разбегаются, а медведь догоняет.	«Веселые медвежата». Дети выполняют за инструктором движения. Медвежата в чаще жили (переступают с ноги на ногу). Головой своей крутили. Вот так! (Вертят головой в разные стороны.) Медвежата мед искали (идут вперевалочку). Дружно кустик раскачали. Вот так! Раскачиваются) Вперевалочку ходили. Идут вперевалку. И из речки воду пили. Вот так! Делают вид, что пьют воду. А потом они плясали, выше лапы поднимали. Вот так!
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

31-33.	Закрепляет умение правильно координировать движения рук и ног, сохраняет равновесие при ходьбе по доске; упражняется в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча об пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под дугу.	Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед; ходьба и бег с остановкой по сигналу.	**ОРУ с короткой скакалкой.** 1. И. п.: ноги на ширине плеч. Натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять натянутую косичку вперед, вверх. И. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в двух согнутых перед грудью руках. Вынести руки вперед. И. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять натянутую косичку вперед, руки прямые, полуприсед. И. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуты вперед. Поворот туловища вправо, вернуться в и. п. То же в лево. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот. 6. И. п.: о. с. косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперед и т. д.	**Равновесие:** ходьба по ребристой доске, руки на поясе. **Прыжки** на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой на месте. **Метание:** отбивание мяча о пол; перекатывание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м). **Лазание:** подлезание под дугу (высота дуги 40–50 см). **Подвижные игры:** • «Лягушки» • «Санная путаница». Дети колонной за инструктором бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до санок, колонна обегает их и только потом направляется к другим санкам.	• «Скажи и покажи» • «Покажи, что я назову». Инструктор поочередно называет стоящее в спортивном зале оборудование, дети должны найти его в зале и подойти к нему.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

34-36.	Закрепляет умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражняется в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках; развивает координацию движений, ловкость, глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу: ходьба на носках, с приседанием, с перешагиванием предметов бег врассыпную.	**ОРУ с детскими гантелями:** 1. И. п.: о. с. – в руках детские гантели, руки опущены вниз. Повороты головы влево, вправо, вверх, вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, руки опущены вниз. Сгибание и разгибание в локтях. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей наклониться вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же другой рукой. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх. И. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно выпрямлять вперед, от себя – к себе «бокс». 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола. 7. И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.	**Равновесие:** ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны **Прыжки** на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. **Метание**: катание мяча друг другу в положении стоя, прокатывание мяча по скамейке **Лазание:** ползание на четвереньках по г/скамейке. **Подвижные игры:** • «Воробышки и кот». • «Цветные автомобили». Инструктор читает слова: Вот бегут машины, Шуршат своими шинами. Желтые и красные – Вот такие разные. Дети делятся на две команды- «машины»: одни двигаются по часовой стрелке, другие – против нее. Инструктор стоит с карточками красного и зеленого цвета. На зеленый цвет автомобили двигаются, а на красный – стоят.	Ходьба в колонне по од-ному с движением рук. Игра «Едет-едет паровоз». Дети становятся друг за другом, согнув руки в локтях они «вагончики» поезда, и выполняют движения согласно тексту. Инструктор становится впереди детей и произносит слова: Две трубы и сто колес. Едет-едет паровоз, Машинистом – рыжий пес. Ту-ту-ту-у! Ходьба друг за другом с выпрямлением согнутых в локтях рук. При желании игра повторяется.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
37-39.	Учится ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч об пол	Ходьба по кругу парами, на носках, на	**ОРУ с мячом среднего размера:** 1. И. п.: о. с. – мяч в руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п.	**Равновесие:** ходьба по шнуру или канату расположенному на полу (длина шнура 3-4 м). **Прыжки** в длину с места до	• «Пузырь» • «Держи не урони»! Продержать на одной ладони

	и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по гимнастической стенке; упражняется в ходьбе парами, беге врассыпную	пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную.	2. И. п.: о. с. – мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны: вправо-влево. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. 7. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги. 8. И. п.: о. с. – мяч между ног. Прыгать на двух ногах на месте.	предмета (расстояние от черты до предмета 40–50 см). **Метание:** отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками после удара о стену. **Лазание** по гимнастической лестнице (на высоту четырёх перекладин). **Подвижная игра** «Кот и мышки». «Мышки» ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают от «кота». **Игровой конкурс для детей** Дети командами катают фитболы вокруг стойки. Кто быстрее.	блюдо – тарелку из папье-маше, положить в нее любой муляж – овощ, фрукт или ягоду и спокойно повернуться вокруг себя так, чтобы блюдо не упало.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

40-42.	Упражняется в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учится ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег врассыпную	**ОРУ с ленточками.** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими. И. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить концами палочку о палочку. и. п. 4. И. п.: о. с. – ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Повороты на месте на носках руки в стороны. 5. И. п.: о. с. – ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постучать концами палочек о пол и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с. – ленточки внизу. Прыгать на двух ногах ленточек.	**Равновесие:** ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (длина шнура 4 м). **Прыжки** в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 45 см). **Метание:** игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (расстояние от ребенка до кегли 1–1,5 м). **Лазание** по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек). **Подвижные игры:** • «Поймай комара» • «Кто больше соберет игрушек». По команде дети собирают резиновые игрушки. Каждая команда в свой контейнер.	• Ходьба «змейкой» за инструктором. • Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал инструктора «Великаны» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» – ходьба в полуприседе. И так продолжать ходьбу в чередовании.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

43-45.	Упражняется в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по гимнастической лестнице; учится сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, развивает координацию движений, выносливость.	Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу, бег врассыпную, в колонне по одному.	**ОРУ с обручем:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди . Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены. Обруч поднять вверх, посмотреть на обруч. И. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях. Присед, выпрямить руки вперед. И. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч вверх, наклон вправо, выпрямиться.. То же влево. 5. И. п.: о. с. – обруч в согнутых руках у груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. И. п. То же левой ногой. 6. И. п.: о. с. – обруч стоит на полу в правой руке. Вращать обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой. 7. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног. 8. И. п.: о. с. Стоя, в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах внутри обруча.	**Равновесие:** ходьба по скамейке. **Прыжки** из обруча в обруч на двух ногах. **Метание:** отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; передачи мяча друг другу в парах двумя руками снизу. **Лазание** по гимнастической лестнице вверх-вниз. .**Подвижные игры:** • «Найди свой домик» • «Сидячий футбол». Дети сидят на полу. Ноги сомкнуты в колене и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперед нужно отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Последний ловит его руками, а затем ногами отбрасывает мяч своему партнеру. Можно усложнить игру. Сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими.	• «Угадай, кто кричит?» • «Поймай бабочку». Дети стоят по кругу, инструктор – в центре круга, в руках у него бабочка, изготовленная из ткани и привязанная к веревочке. Инструктор крутит бабочку по кругу, дети должны поймать ее.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

46-48.	Упражняется в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закрепляет умение бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учится перебрасывать мяч через сетку.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием.	**ОРУ с платочком.** 1. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой. 2. И. п.: – ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рук. 5. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. и. п. 6. И. п.: о. с. платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же левой ногой. 7. И. п.: сидя, ноги вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. платочек на полу, ноги рядом с платочком, руки на поясе. Прыжки через платочек двумя ногами, чередуя с ходьбой на месте.	**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук **Прыжки:** через шнур (высота шнура над полом – 5 см). **Метание:** бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через сетку с расстояния 1,5 м . **Лазание:** ползание по скамейке на четвереньках. **Подвижные игры:** • «Кто быстрее займет домик». • «Лягушки ловят жучков». Дети на корточках располагаются по кругу, инструктор над головами детей проносит веревку, к которой привязан жучок. Дети стараются подпрыгнуть из положения сидя, дотянуться до жучка.	• «Пузырь» • «Кто тише». Дети идут очень тихо на носочках с одного конца площадки на другой. Инструктор стоит посредине и дотрагивается рукой до ребенка, который идет неслышно, тот возвращается назад.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

49-51.	Упражняется в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учится ходить и бегать со сменой ведущего; закрепляет умение энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди.	Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего.	**ОРУ с косичкой (короткий шнур):** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в руках внизу, руки прямые. Поднять косичку вперед, вверх. И. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в руках, согнутых в локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в руках. Поднять косичку вперед, руки прямые, полуприсед. И. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках натянутая косичка, руки вытянуты вперед. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот. 6. И. п.: о. с. косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку на двух ногах вперед и т. д.	**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе **Прыжки:** перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом 5 см). **Метание:** катание мяча по полу, не отрывая от него рук; бросание мяча двумя руками от груди вдаль. **Лазание:** подлезание под шнур (высота шнура от пола 40 см). **Подвижные игры:** • «Добежать до флажка» • «Перебрось мяч». Команды мальчиков и девочек находятся по разным сторонам зала, у каждого игрока по одному мячу. По сигналу игроки перебрасывают мячи на сторону соперников через волейбольную сетку или скамейку границу между командами.	• «Найди игрушку» • «Кто быстрей доползет до мяча». Дети и взрослые встают на четвереньки на одной стороне спортивного зала. Инструктор толчком прокатывает мяч. Тот, кто первый доползет до мяча и коснется его рукой, тот выиграл.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
52-54.	Упражняется в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего	Ходьба и бег по кругу; бег врассыпну	**ОРУ с мячом среднего размера:** 1. И. п.: о. с. – мяч в руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п.– мяч к себе.	**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке **Прыжки** на двух ногах через неподвижную скакалку с места.	• «Угадай, кто кричит?» • «Солнышко и дождик».

	места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивает ловкость, смелость.	ю с нахожден ием своего места в колонне.	2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Перекладывать мяч из одной руки в другую. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища вправо-влево. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклон вперед , прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот. 7. И. п.: ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги, скатить мяч, поймать. И.п. 8. И. п.: о. с. – мяч зажат м/у ног. Прыжки на двух ногах на месте.	**Метание:** подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание об пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль. **Лазание:** подлезание под 3–4 дуги (высота дуг 40 см). **Подвижные игры:** • «Прокати мячик к своему флажку» • «Угощаю арбузом». Быстро перекатывают большой мяч друг другу в парах.	На слова «Солнышко» светит, дети гуляют!» играющие разбегаются врассыпную под музыкальное сопровождение. На слова «Солнышко спряталось! Дождик кап, кап!» дети должны найти педагога с зонтом и быстро спрятаться под зонтом. При этом педагог каждый раз располагается в разных местах.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

55-57.	Учится сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, в ползании на четвереньках, бросать мяч одной рукой вперед от плеча; упражняется в прыжках в высоту.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора.	**ОРУ с кубиками:** 1. И. п.: ноги на шир. плеч, кубики в руках опущены вниз. Руки ч/з стороны вверх, ударить кубик о кубик. И. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину. И. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в руках опущены вниз. Полуприсесть, постучать кубиками по коленям. И. п. 4. И. п.: о. с. – оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руку. 5. И. п.: о. с. – подбросить один кубик, поймать его двумя руками. 6. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги вперед-назад. То же повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики двумя ногами вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики.	**Равновесие:** ходьба по наклонной доске, руки в стороны. **Прыжки:** упражнение «Достань платочек»; прыжки вверх с места (платочек на 5–10 см выше поднятой руки ребенка). **Метание:** ловля мяча от инструктора (расстояние от инструктора до ребенка 70–100 см); бросание мяча через веревку. **Лазание:** ползание по скамейке на четвереньках (высота скамейки 25 см). **Подвижная игра** «Солнышко и дождик» .	• «Угадай, кто кричит?» Игра «Найди игрушку» .

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

58-60.	Упражняется в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному, в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, в прыжках на двух ногах вокруг предмета, в подлезании под шнур; учится ходить и бегать со сменой ведущего; развивает глазомер и ловкость.	Ходьба и бег парами, со сменой ведущего; перестроение в колонну по одному	**ОРУ с кольцом (от кольцеброса):** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в руках перед грудью. Руки выпрямить вперед Вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и переложить в левую руку. И. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кольцо в правой руке. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. И. п. 4. И. п.: о. с. – кольцо в обеих руках, руки опущены вниз. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. И. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, кольцо в обеих руках. Кольцо вверх, наклон вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. И. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). Вернуться в и. п. 7. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца, чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 25 см). **Прыжки** на двух ногах вокруг кольца (от кольцеброса). **Метание:** игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (расстояние от ребенка до кегли 1,5 м); бросание вдаль мяча от груди правой и левой рукой (расстояние до ориентира 2,5–5 м). **Лазание:** подлезание под шнур (высота шнура от пола 40 см). **Подвижная игра:** «Догони мяч». «У медведя во бору». «Карусели».	Игра «Поиграем?» . Игра «Найди игрушку» .
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

61-63.	Упражняется в ходьбе с выполнением заданий для рук, в метании в горизонтальную цель, в прыжках в высоту, в лазании по наклонной доске; закрепляет навыки ходьбы по бревну; учится бросать мешочки вдаль одной рукой от плеча.	Ходьба с выполнением заданий для рук по указанию инструктора; ходьба и бег между предметами.	**ОРУ с детскими гантелями:** 1. И. п.: о. с. – гантели, внизу. Поворачивать голову вправо-влево вверх-вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели опущены вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели внизу. Не сгибая коленей, наклон вперед, вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели внизу. Поднять гантели через стороны вверх, вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели внизу. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели перед грудью, руки согнуты в локтях. Гантели попеременно вперед - «бокс». 7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола, вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.	**Равновесие:** ходьба по бревну, свободно балансируя руками. **Прыжки:** упражнение «Достань платочек»; прыжки вверх с места (платочек на 5–10 см выше поднятой руки ребенка). **Метание** мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча (ориентир обозначить 5 раз); катание мяча с попаданием в предметы (расстояние от ребенка до предмета 1,5 м). **Лазание** по наклонной лесенке вверх-вниз (на высоту 5 реек). **Подвижная игра** «Прокати мячик к своему флажку». «Лохматый пёс». «У медведя во бору».	Игра «По ровненькой дорожке» . «Угадай кто ушёл».
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
64-66.	Упражняется в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному, в	Ходьба в колонне по одному с перестроением в	**ОРУ с мячом:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх. И. п. 2. И. п.: о. с. – мяч в руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п.– мяч к себе.	**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. **Прыжки** в длину с места от	Игра «Поиграем?» Дыхательные упражнения по Стрельниковой.

	сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке; в прыжках в длину с места с приземлением на обе ноги; закрепляет умение ползать по скамейке; учится бросать мяч вдаль левой рукой от плеча.	колонну по двое по сигналу инструктора, с перешагиванием через предметы; бег врассыпную.	3. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Повороты туловища вправо-влево. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать его двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударить мяч о пол, поймать его двумя руками. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой и назад. 8. И. п.: о. с. – мяч между ног зажать. Прыгать на двух ногах на месте.	шнура до шнура (расстояние между шнурами 15 см). **Метание:** бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние от черты до цели 1,5–2 м) правой и левой рукой от плеча. **Лазание:** ползание по скамейке (высота скамейки 25 см). **Подвижная игра** «Солнышко и дождик». «Огуречик». «Собери игрушки». Собирают резиновые игрушки, кто больше мальчики или девочки?	

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

67-69.	Упражняется в ходьбе и беге между предметами, в пролезании в обруч, в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в бросках мяча в корзину двумя руками сверху.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; бег врассыпную.	**ОРУ с обручем.** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди . Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены. Обруч поднять вверх, посмотреть на обруч. И. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях. Присед, выпрямить руки вперед. И. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч вверх, наклон вправо, выпрямиться.. То же влево. 5. И. п.: о. с. – обруч в согнутых руках у груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. И. п. То же левой ногой. 6. И. п.: о. с. – обруч стоит на полу в правой руке. Вращать обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой. 7. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног. 8. И. п.: о. с. Стоя, в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах внутри обруча.	**Равновесие:** ходьба по наклонному бревну, руки свободно. **Прыжки** из обруча в обруч. **Метание:** перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5–2 м). **Лазание:** пролезание в обруч вперед головой, не задевая обруча(обруч стоит на полу). **Подвижная игра** «Догони меня». «Зайцы и волк». «С кочки на кочку».	Игра «Едет, едет паровоз». Дыхательные упражнения по Стрельниковой.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

70-72.	Упражняется в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге в среднем темпе, в брасках мяча в кольцо, в ползании по скамейке.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через предметы.	**ОРУ с детскими гантелями:** 1. И. п.: о. с. – гантели, внизу. Поворачивать голову вправо-влево вверх-вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели опущены вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели внизу. Не сгибая коленей, наклон вперед, вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели внизу. Поднять гантели через стороны вверх, вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели внизу. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели перед грудью, руки согнуты в локтях. Гантели попеременно вперед - «бокс». 7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола, вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.	**Равновесие:** ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове по гимнастической скамейке. **Прыжки** в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 15 см). **Метание** мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча. Бросание мяча через веревку. **Лазание:** ползание по скамейке. **Подвижная игра** «Лягушки».	Игра «По ровненькой дорожке» Дыхательные упражнения по Стрельниковой.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

73-75.	Учится ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч об пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по гимнастической стенке; упражняется в ходьбе парами, беге врассыпную	Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную.	**ОРУ с мячом среднего размера:** 1. И. п.: о. с. – мяч в руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с. – мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны: вправо-влево. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. 7. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги. 8. И. п.: о. с. – мяч между ног. Прыгать на двух ногах на месте.	**Равновесие:** ходьба по шнуру или канату расположенному на полу (длина шнура 3-4 м). **Прыжки** в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40–50 см). **Метание:** отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками после удара о стену. **Лазание** по гимнастической лестнице (на высоту четырёх перекладин). **Подвижная игра** «Кот и мышки». «Мышки» ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают от «кота». **Игровой конкурс для детей** Дети командами катают фитболы вокруг стойки. Кто быстрее.	• «Пузырь» • «Держи не урони»! Продержать на одной ладони блюдо – тарелку из папье-маше, положить в нее любой муляж – овощ, фрукт или ягоду и спокойно повернуться вокруг себя так, чтобы блюдо не упало.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

76-78.	Упражняется в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учится ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег врассыпную	**ОРУ с ленточками.** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими. И. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить концами палочку о палочку. и. п. 4. И. п.: о. с. – ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Повороты на месте на носках руки в стороны. 5. И. п.: о. с. – ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постучать концами палочек о пол и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с. – ленточки внизу. Прыгать на двух ногах ленточек.	**Равновесие:** ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (длина шнура 4 м). **Прыжки** в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 45 см). **Метание:** игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (расстояние от ребенка до кегли 1–1,5 м). **Лазание** по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек). **Подвижные игры:** • «Поймай комара» • «Кто больше соберет игрушек». По команде дети собирают резиновые игрушки. Каждая команда в свой контейнер.	• Ходьба «змейкой» за инструктором. • Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал инструктора «Великаны» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» – ходьба в полуприседе. И так продолжать ходьбу в чередовании.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

79-81.	Упражняется в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по гимнастической лестнице; учится сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, развивает координацию движений, выносливость.	Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу, бег врассыпную, в колонне по одному.	**ОРУ с обручем:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди . Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены. Обруч поднять вверх, посмотреть на обруч. И. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях. Присед, выпрямить руки вперед. И. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч вверх, наклон вправо, выпрямиться.. То же влево. 5. И. п.: о. с. – обруч в согнутых руках у груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. И. п. То же левой ногой. 6. И. п.: о. с. – обруч стоит на полу в правой руке. Вращать обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой. 7. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног. 8. И. п.: о. с. Стоя, в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах внутри обруча	**Равновесие:** ходьба по скамейке. **Прыжки** из обруча в обруч на двух ногах. **Метание:** отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; передачи мяча друг другу в парах двумя руками снизу. **Лазание** по гимнастической лестнице вверх-вниз. .**Подвижные игры:** • «Найди свой домик» • «Сидячий футбол». Дети сидят на полу. Ноги сомкнуты в колене и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперед нужно отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Последний ловит его руками, а затем ногами отбрасывает мяч своему партнеру. Можно усложнить игру. Сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими.	• «Угадай, кто кричит?» • «Поймай бабочку». Дети стоят по кругу, инструктор – в центре круга, в руках у него бабочка, изготовленная из ткани и привязанная к веревочке. Инструктор крутит бабочку по кругу, дети должны поймать ее.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

82-84.	Упражняется в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закрепляет умение бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учится перебрасывать мяч через сетку.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием.	**ОРУ с платочком.** 1. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой. 2. И. п.: – ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рук. 5. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. и. п. 6. И. п.: о. с. платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же левой ногой. 7. И. п.: сидя, ноги вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. платочек на полу, ноги рядом с платочком, руки на поясе. Прыжки через платочек двумя ногами, чередуя с ходьбой на месте.	**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук **Прыжки:** через шнур (высота шнура над полом – 5 см). **Метание:** бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через сетку с расстояния 1,5 м . **Лазание:** ползание по скамейке на четвереньках. **Подвижные игры:** • «Кто быстрее займет домик». • «Лягушки ловят жучков». Дети на корточках располагаются по кругу, инструктор над головами детей проносит веревку, к которой привязан жучок. Дети стараются подпрыгнуть из положения сидя, дотянуться до жучка.	• «Пузырь» • «Кто тише». Дети идут очень тихо на носочках с одного конца площадки на другой. Инструктор стоит посредине и дотрагивается рукой до ребенка, который идет неслышно, тот возвращается назад.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
85-87.	Учится ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч об пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по гимнастической стенке; упражняется в ходьбе парами, беге врассыпную	Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную.	**ОРУ с мячом среднего размера:** 1. И. п.: о. с. – мяч в руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с. – мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны: вправо-влево. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. 7. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги. 8. И. п.: о. с. – мяч между ног. Прыгать на двух ногах на месте.	**Равновесие:** ходьба по шнуру или канату расположенному на полу (длина шнура 3-4 м). **Прыжки** в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40–50 см). **Метание:** отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками после удара о стену. **Лазание** по гимнастической лестнице (на высоту четырёх перекладин). **Подвижная игра** «Кот и мышки». «Мышки» ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают от «кота». **Игровой конкурс для детей** Дети командами катают фитболы вокруг стойки. Кто быстрее.	• «Пузырь» • «Держи не урони»! Продержать на одной ладони блюдо – тарелку из папье-маше, положить в нее любой муляж – овощ, фрукт или ягоду и спокойно повернуться вокруг себя так, чтобы блюдо не упало.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	Общеразвивающие упражнения.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
88-90.	Упражняется в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закрепляет умение спрыгивать с высоты 20–25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивает мелкие мышцы рук, учится правильно дышать.	Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения дыхание.	**ОРУ с кубиками:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в руках внизу. Кубики через стороны вверх, ударить друг об друга. И. п 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя на правом колене, кубик в одной из рук. Передать кубик под коленом из одной руки в другую. 4. И. п.: сидя, кубики между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. 5. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. 6. И. п.: о. с. – держать кубик двумя руками перед грудью. Подбросить его вверх и поймать двумя руками. 7. И. п.: о. с. – руки на поясе, кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги. То же левой н. 8. И. п.: о. с. – руки на поясе, кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте.	**Равновесие:** ходьба по скамейке (высота скамейки 35 см), по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: спрыгивание с высоты 20–30 см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребенка). **Метание:** катание мяча друг другу из разных положений (сидя, стоя) на расстояние 1,5 м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. **Лазание** по гимнастической лестнице (на высоту 2 м). **Подвижные игры:** • «Найди свое дерево» • «Кто быстрее дотронется до стула». По команде инструктора дети движутся по кругу в колонне по одному под ритмическую музыку. В центре круга в обруче на полу – стул. По команде, как только музыка перестает звучать, дети бегут в центр зала к стулу, кто дотронется – тот победит.	• «Тишина у пруда» • «Прокати не отпусти». Дети катят мяч в двух руках по полу под музыку, ноги расставлены на ширине плеч. С окончанием музыки игроки должны остановиться и поднять мяч над головой. Следует отметить тех, кто поднимает мяч первым, кто ни разу не потерял его.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание;**	**Игры малой подвижности.**

				подвижные игры.	
91-93.	Учится бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражняется в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; легкий бег, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба с остановкой для выполнения прыжки вперед на двух ногах, быстрый бег.	**ОРУ с мячом:** 1. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить его из правой руки в левую и наоборот. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой держать двумя руками. Подбросить мяч перед собой и поймать двумя руками. 3. И. п.: о. с., мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку. То же повторить с правой ногой. 5. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой.	**Равновесие**: ходьба по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см). **Прыжки**: спрыгивание с кубов (высота кубов 30 см). **Метание:** бросок мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5–2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м). Лазание: упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу. **Подвижные игры:** • «Мотылек» • «Золушка». По команде инструктора девочки собирают горох, а мальчики – фасоль. • «Подружись». Участники игры бегают врассыпную, держа обруч двумя руками вертикально перед грудью, хват снаружи, локти слегка согнуты. По свистку нужно найти себе пару и соединить два обруча	Игра «Карлики Великаны». «Угадай, кто ушёл?».
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

94-96.	Упражняется в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закрепляет умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, «обезьянки», спиной вперед; обычная ходьба; легкий бег; прыжки вперед на двух ногах.	**ОРУ с гимнастической палкой:** 1. И. п.: о. с., палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз. 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу, поднять её вверх за голову. И. п. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка под коленями. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять палку верх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять вверх прямые руки и посмотреть на палку. 7. И. п.: палка лежит на полу. Ходить по палке. 8. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по «следам», по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира **Метание:** бросание мяча из-за головы через сетку (верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребенка); скатывание мяча по наклонной доске. **Лазание:** ползание по скамейке на животе. **Подвижные игры:** • «Мы веселые ребята» • «Домашние птицы». Дети встают в круг. Выбирается водящий «кот». Наши уточки с утра: «Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!». Дети идут по кругу вперевалочку. Наши гуси у пруда: «Га-га-га! Наши курочки в окно: «Ко-ко-ко!» Останавливаются, встают лицом в круг, хлопают руками по бокам. А как Петя-петушок рано-рано поутру нам споет: «Ку-ка-ре-ку!» Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх. А как выйдет Васька кот, лапкой мордочку утрет, разбегайся кто куда, а то птичек ждет беда!	• «Зимние забавы» • «Тишина у пруда». Дети идут друг за другом и говорят: Тишина у пруда, Не колышется вода. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. На последнее слово дети останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

97-99.	Упражняется в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивает координацию движений, мелкие мышцы рук.	Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег врассыпную с остановкой по сигналу.	**ОРУ с большим мячом:** 1. И. п.: о. с., мяч у груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя. И. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. Ударить мячом о пол, поймать после отскока двумя р. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Поворачиваться в стороны: вправо-влево. 7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать руками мяч вокруг себя на полу. 8. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой в правую сторону, потом в левую сторону.	**Равновесие:** перешагивание через кегли по прямой. Прыжки через предметы (высота предметов 5–10 см). **Метание:** бросание мяча двумя руками от груди через сетку (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка); прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5 м (расстояние между предметами 40–50 см). **Лазание:** прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках. **Подвижные игры:** • «Снежинки и ветер» («Веселые снежинки»). • «Веселые снегири». Дети становятся в круг, перед каждым у ног по одному снежку. В центре водящий «кошка». Дети «снегири» прыгают через снежок в круг и обратно. «Кошка» старается дотронуться до «снегирей», прежде чем они прыгнут из круга. Игра повторяется с другим водящим.	• «Найди игрушку» • «Снежинки и ветер». Выполняют движения в соответствии с текстом: Снежинки, снежинки по ветру летят. Снежинки, снежинки на землю хотят. Легкий бег на носках в разных направлениях, руки в стороны. А ветер все дует ссильней и сильней, сснежинки кружатся быстрей и быстрей. Бегают с поворотом вокруг себя, руки в стороны. Вдруг ветер утих, стало тихо кругом, снежинки слетелись в большой снежный ком. Бегут к инструктору, приседают рядом.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

100-102.	Упражняется в равновесии; закрепляет умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, с выполнением упражнения на дыхание по методу Бутейко: («ныр-нуть» под воду за рыбкой и долго не «выны-ривать»); легкий и быстрый бег.	**ОРУ с косичкой (короткая скакалка):** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в руках опущена вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед. И. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в руках внизу. Поворачивать туловище в стороны. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Поднять одну руку вверх, другую вниз. 4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу перед собой. Перешагнуть через косичку, правой, левой ногой и обратно. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади (хват снизу). Наклон вперёд, руки поднять вверх. И. п. 6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: о. с., косичка на полу. Прыжки через неё двумя ногами чередуя с ходьбой на месте.	**Равновесие:** ходьба по ребристой доске. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейки (высота скамейки 20 см). **Метание:** отбивание мяча правой и левой руками о пол, метание в горизонтальную цель с расстояния 2–2,5 м правой и левой руками. Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках. **Подвижные игры:** • «Вьюга» • «Катание на лошадях». Дети делятся на группы по четверо – три «лошади» и «наездник». «Лошади» «запрягаются» в длинные скакалки, «наездник» берется за их концы. Вся группа бежит до стойки и обратно, скакалки служат поводьями и передаются как эстафетная палочка. Главная задача «лошадей» – бежать слаженно, задача «всадника» – не опустить поводья, не выпасть из повозки.	• «Снежок». • «Игра со снежком». Дети стоят по кругу. Тот, кому инструктор передает снежок, должен изменить слово и произнести его ласково. Например: снег – снежок, ком – комочек, сани – саночки, зима – зимушка, лед – ледок, ветер – ветерок – ветерочек.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

103-105.	Упражняется в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперед.	**ОРУ с мячом среднего размера:** 1. И. п.: о. с. – руки внизу, мяч в одной руке. Руки поднять через стороны вверх, передать мяч в другую руку. И. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать обеими руками. 3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. Те же движения повторить с правой ногой. 4. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу перед собой. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч вокруг себя. 5. И. п.: сидя, ноги вместе. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п. 7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги. Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки (высота скамейки 20–25 см). **Метание:** катание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя); перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м). **Лазание:** подлезание под веревкой прямо и боком (высота веревки от пола 40–50 см). **Подвижные игры:** • «Цветные автомобили» • «Верхом на санках». Ребенок садится на санки, натягивает веревку, прикрепленную к санкам, и передвигается вперед, отталкиваясь ногами от земли, до поворотной стойки, огибая ее, возвращается бегом, держа санки за веревку.	• «Ехали – ехали…» игра на координацию речи • «Поймай снежок». Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками**.**

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

106-108.	Упражняется в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учится ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег врассыпную	ОРУ с ленточками. 1. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими. И. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить концами палочку о палочку. и. п. 4. И. п.: о. с. – ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Повороты на месте на носках руки в стороны. 5. И. п.: о. с. – ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постучать концами палочек о пол и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с. – ленточки внизу. Прыгать на двух ногах ленточек.	Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (длина шнура 4 м). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 45 см). Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (расстояние от ребенка до кегли 1–1,5 м). Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек). Подвижные игры: • «Поймай комара» • «Кто больше соберет игрушек». По команде дети собирают резиновые игрушки. Каждая команда в свой контейнер.	• Ходьба «змейкой» за инструктором. • Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал инструктора «Великаны» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» – ходьба в полуприседе. И так продолжать ходьбу в чередовании.

СРЕДНЯЯ ГРУППА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 4–5 ЛЕТ.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

1-3.	Упражняется в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закрепляет умение метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.	Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, на четвереньках, «обезьянки», обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег.	**ОРУ с обручем:** 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч вверх, посмотреть на него. И. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вперёд. Вращение обруча. 3. И. п.: о. с., обруч опущен вниз. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую, и назад. 4. И. п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести врозь и вернуться в и. п. 5. И. п.: стоя, о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 6. И. п.: стоя в обруче. Ходить по ободу обруча, руки на поясе, вправо и влево. 7. И. п.: стоя, о. с., ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по скамейке по «следам». **Прыжки:** упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребенка); запрыгивание на мат (высота мата15 см). **Метание** вдаль правой и левой руками (расстояние не менее 3,5–6,5 м); катание обруча между предметами;бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя). **Лазание:** ползание под дугами (3 дуги высотой 40 см). **Подвижные игры:** • «Домашние птицы». • «Огуречик».	Игра «Все спортом занимаются». Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Скачет лягушонок: «Ква-ква-ква!» Руки согнуты в локтях, наклоны в стороны. Сжимать и разжимать прямые пальцы в кулак. Плавает утенок: «Кря-кря-кря!» Имитировать плавание. Сжимать и разжимать прямые пальцы рук. Все вокруг стараются спортом занимаются. Одна рука вверх, другая вниз. Менять положение рук.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

4-6.	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах	Ходьба на носках, руки в стороны, с поднимание бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; легкий бег, бег	**ОРУ с большим мячом:** 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, мяч отвести от себя, вернуться в и. п. – мяч к себе. 2. И. п.: стоя, мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: стоя, о. с. Подбрасывать мяч вверх и ловить пальцами рук. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока. 6. И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево. 7. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте	**Равновесие:** ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по веревке боком. **Прыжки** в длину с места до ориентира (расстояние между той и ориентиром 20 см). **Метание:** подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах **Лазание:** подлезание под шнур, не касаясь пола руками. **Подвижные игры:** • «Солнышко и дождик». По кругу разложены обручи. На слово «Солнышко» дети бегут по кругу. На слово «Дождик» становятся в обруч. • «Посадка картошки». 2 команды, перед каждой на полу лежат обручи «лунки», ребёнок бежит и раскладывает в каждую «лунку» мячик – «картошку». Возвращается обратно. Следующий, бежит и собирает «картошку» в ведёрко и т. д.	Игра «Играй, играй, обруч не теряй!». Дети парами встают друг против друга, у одного из них обруч. По сигналу ребенок катит обруч своему товарищу, а другой ловит. Затем наоборот.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

7-9.	Упражняется в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закрепляет умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола; учится перебрасывать мяч в парах из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную; дыхательные упражнения	**ОРУ с платочком:** 1. И. п.: о. с. Поднять платочек одной рукой вверх и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек на голове. Присесть, руки на поясе, вернуться в и. п. 3. И. п.: сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги. Положить на пол. То же левой. 5. И. п.: о. с., платочек держать 2 руками за концы. Присесть, платочек перед лицом, «спрятаться за платочек». И п. 6. И. п.: о. с., платочек в правой руке. Руки вытянуть вперед, переложить платочек в другую руку. И. п. 7. И. п.: о. с., руки в стороны, платочек в правой руке. Руки отвести назад за спину, переложить платочек в другую р. 8. И. п.: о. с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д.	**Равновесие:** ходьба по веревке прямо, боком. **Прыжки** через веревку (высота веревки от пола 5–10 см). **Метание:** катание мяча в движении правой, левой рукой, прокатывание мяча между двумя линиями на расстояние 2–3 м (расстояние между линиями 15–20 см); перебрасывание из-за головы мяча по (расстояние между детьми 1,5 м); бросание мяча от груди через сетку (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка, высота веревки от пола 60 см). **Лазание**: подлезание под веревку, не касаясь пола руками. **Подвижные игры:** • «Лягушки» • «Скворушки». По кругу разложены обручи Дети-птицы бегут по залу в колонне по одному, кричат «У-у-у!» и машут крыльями. Как только музыка умолкает, птицы прилетают в «гнезда», то есть обручи. Затем игра повторяется.	• «Холодно, жарко» • «Море волнуется». Дети стоят по кругу, раскачивают руками из стороны в сторону над головой и произносят слова: Море волнуется, раз! Море волнуется, два! Море волнуется, три! Фигура… (название животного), замри! Дети замирают в разных позах. Инструктор рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

10-12.	Учится отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражняется в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.	Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; легкий бег.	**ОРУ с большим мячом:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. 3. И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в одну, затем в другую сторону. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от правой к левой. 5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатить мяч вперед, ноги не сгибать, затем назад и вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч и вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками. 8. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте.	**Равновесие:** ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см), по веревке боком. **Прыжки** через лежащую на полу веревку боком с продвижением вперед. **Метание:** отбивание мяча правой и левой руками о пол; бросание из-за головы через сетку (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка). **Лазание** по гимнастической лестнице (на высоту 2 м). **Подвижные игры:** • «Сторож и зайцы» («Зайцы и волк») • «К своему флажку» . играют 2-3 команды. У капитанов свой флажок (все флажки разного цвета). По сигналу дети разбегаются по всему залу, по второму сигналу, должны построиться за своим капитаном.	• «Море волнуется…» • «Чего нет?». На белую ткань выложить шарики шести цветов. Дети закрывают глаза, а педагог убирает один шарик. Дети, открыв глаза, стараются отгадать, какого шарика не стало.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

13-15.	Упражняется в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закрепляет умение спрыгивать с высоты 20–25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивает мелкие мышцы рук, учится правильно дышать.	Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения дыхание.	**ОРУ с кубиками:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в руках внизу. Кубики через стороны вверх, ударить друг об друга. И. п 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя на правом колене, кубик в одной из рук. Передать кубик под коленом из одной руки в другую. 4. И. п.: сидя, кубики между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. 5. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. 6. И. п.: о. с. – держать кубик двумя руками перед грудью. Подбросить его вверх и поймать двумя руками. 7. И. п.: о. с. – руки на поясе, кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги. То же левой н. 8. И. п.: о. с. – руки на поясе, кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте.	**Равновесие:** ходьба по скамейке (высота скамейки 35 см), по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи. **Прыжки**: спрыгивание с высоты 20–30 см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребенка). **Метание:** катание мяча друг другу из разных положений (сидя, стоя) на расстояние 1,5 м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. **Лазание** по гимнастической лестнице (на высоту 2 м). **Подвижные игры:** • «Найди свое дерево» • «Кто быстрее дотронется до стула». По команде инструктора дети движутся по кругу в колонне по одному под ритмическую музыку. В центре круга в обруче на полу – стул. По команде, как только музыка перестает звучать, дети бегут в центр зала к стулу, кто дотронется – тот победит.	• «Тишина у пруда» • «Прокати не отпусти». Дети катят мяч в двух руках по полу под музыку, ноги расставлены на ширине плеч. С окончанием музыки игроки должны остановиться и поднять мяч над головой. Следует отметить тех, кто поднимает мяч первым, кто ни разу не потерял его.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

16-18.	Учится бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражняется в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; легкий бег, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба с остановкой для выполнения прыжки вперед на двух ногах, быстрый бег.	**ОРУ с мячом:** 1. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить его из правой руки в левую и наоборот. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой держать двумя руками. Подбросить мяч перед собой и поймать двумя руками. 3. И. п.: о. с., мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку. То же повторить с правой ногой. 5. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см). **Прыжки**: спрыгивание с кубов (высота кубов 30 см). **Метание:** бросок мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5–2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м). **Лазание**: упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу. **Подвижные игры:** • «Мотылек» • «Золушка». По команде инструктора девочки собирают горох, а мальчики – фасоль. • «Подружись». Участники игры бегают врассыпную, держа обруч двумя руками вертикально перед грудью, хват снаружи, локти слегка согнуты. По свистку нужно найти себе пару и соединить два обруча.	Игра «Карлики Великаны». «Угадай, кто ушёл?».
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

19-21.	Упражняется в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закрепляет умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, «обезьянки», спиной вперед; обычная ходьба; легкий бег; прыжки вперед на двух ногах.	**ОРУ с гимнастической палкой:** 1. И. п.: о. с., палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз. 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу, поднять её вверх за голову. И. п. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка под коленями. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять палку верх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять вверх прямые руки и посмотреть на палку. 7. И. п.: палка лежит на полу. Ходить по палке. 8. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по «следам», по веревке боком. **Прыжки** в длину с места до ориентира **Метание:** бросание мяча из-за головы через сетку (верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребенка); скатывание мяча по наклонной доске. **Лазание:** ползание по скамейке на животе. **Подвижные игры:** • «Мы веселые ребята» • «Домашние птицы». Дети встают в круг. Выбирается водящий «кот». Наши уточки с утра: «Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!». Дети идут по кругу вперевалочку. Наши гуси у пруда: «Га-га-га! Наши курочки в окно: «Ко-ко-ко!» Останавливаются, встают лицом в круг, хлопают руками по бокам. А как Петя-петушок рано-рано поутру нам споет: «Ку-ка-ре-ку!» Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх. А как выйдет Васька кот, лапкой мордочку утрет, разбегайся кто куда, а то птичек ждет беда!	• «Зимние забавы» • «Тишина у пруда». Дети идут друг за другом и говорят: Тишина у пруда, Не колышется вода. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. На последнее слово дети останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

22-24.	Упражняется в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивает координацию движений, мелкие мышцы рук.	Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег врассыпную с остановкой по сигналу.	**ОРУ с большим мячом:** 1. И. п.: о. с., мяч у груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя. И. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. Ударить мячом о пол, поймать после отскока двумя р. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Поворачиваться в стороны: вправо-влево. 7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать руками мяч вокруг себя на полу. 8. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой в правую сторону, потом в левую сторону.	**Равновесие:** перешагивание через кегли по прямой. **Прыжки** через предметы (высота предметов 5–10 см). **Метание:** бросание мяча двумя руками от груди через сетку (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка); прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5 м (расстояние между предметами 40–50 см). **Лазание:** прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках. **Подвижные игры:** • «Снежинки и ветер» («Веселые снежинки»). • «Веселые снегири». Дети становятся в круг, перед каждым у ног по одному снежку. В центре водящий «кошка». Дети «снегири» прыгают через снежок в круг и обратно. «Кошка» старается дотронуться до «снегирей», прежде чем они прыгнут из круга. Игра повторяется с другим водящим.	• «Найди игрушку» • «Снежинки и ветер». Выполняют движения в соответствии с текстом: Снежинки, снежинки по ветру летят. Снежинки, снежинки на землю хотят. Легкий бег на носках в разных направлениях, руки в стороны. А ветер все дует ссильней и сильней, сснежинки кружатся быстрей и быстрей. Бегают с поворотом вокруг себя, руки в стороны. Вдруг ветер утих, стало тихо кругом, снежинки слетелись в большой снежный ком. Бегут к инструктору, приседают рядом.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

25-27.	Упражняется в равновесии; закрепляет умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, с выполнением упражнения на дыхание по методу Бутейко: («ныр-нуть» под воду за рыбкой и долго не «выны-ривать»); легкий и быстрый бег.	**ОРУ с косичкой (короткая скакалка):** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в руках опущена вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед. И. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в руках внизу. Поворачивать туловище в стороны. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Поднять одну руку вверх, другую вниз. 4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу перед собой. Перешагнуть через косичку, правой, левой ногой и обратно. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади (хват снизу). Наклон вперёд, руки поднять вверх. И. п. 6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: о. с., косичка на полу. Прыжки через неё двумя ногами чередуя с ходьбой на месте.	**Равновесие:** ходьба по ребристой доске. **Прыжки** на двух ногах через набивные мячи, со скамейки (высота скамейки 20 см). **Метание:** отбивание мяча правой и левой руками о пол, метание в горизонтальную цель с расстояния 2–2,5 м правой и левой руками. **Лазание**: ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках. **Подвижные игры:** • «Вьюга» • «Катание на лошадях». Дети делятся на группы по четверо – три «лошади» и «наездник». «Лошади» «запрягаются» в длинные скакалки, «наездник» берется за их концы. Вся группа бежит до стойки и обратно, скакалки служат поводьями и передаются как эстафетная палочка. Главная задача «лошадей» – бежать слаженно, задача «всадника» – не опустить поводья, не выпасть из повозки.	• «Снежок». • «Игра со снежком». Дети стоят по кругу. Тот, кому инструктор передает снежок, должен изменить слово и произнести его ласково. Например: снег – снежок, ком – комочек, сани – саночки, зима – зимушка, лед – ледок, ветер – ветерок – ветерочек.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

28-30.	Упражняется в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперед.	**ОРУ с мячом среднего размера:** 1. И. п.: о. с. – руки внизу, мяч в одной руке. Руки поднять через стороны вверх, передать мяч в другую руку. И. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать обеими руками. 3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. Те же движения повторить с правой ногой. 4. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу перед собой. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч вокруг себя. 5. И. п.: сидя, ноги вместе. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п. 7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги. **Прыжки** на двух ногах через обручи, со скамейки (высота скамейки 20–25 см). **Метание:** катание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя); перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м). **Лазание:** подлезание под веревкой прямо и боком (высота веревки от пола 40–50 см). **Подвижные игры:** • «Цветные автомобили» • «Верхом на санках». Ребенок садится на санки, натягивает веревку, прикрепленную к санкам, и передвигается вперед, отталкиваясь ногами от земли, до поворотной стойки, огибая ее, возвращается бегом, держа санки за веревку.	• «Ехали – ехали…» игра на координацию речи • «Поймай снежок». Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

31-33.	Упражняется в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске; закрепляет умение выполнять основные виды движения в быстром темпе;	Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «паучок», «обезьянки», «гусинный шаг», обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег лёгкий и быстрый.	**ОРУ с кубиками:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в руках внизу. Кубики ч/з стороны вверх, ударить друг о друга. И.п. 2. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом и вернуться в и. п. 3. И. п.: сидя, кубики зажать между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. 4. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. 5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. То же в др. сторону. 8. И. п.: о. с., присед – кубики поставить на пол. И п., присед – кубики поднять. 9. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгнуть через кубики двумя ногами вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по скамейке, по веревке боком. **Прыжки** в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 50–60 см); спрыгивание с высоты 25 см; прыжки в высоту до предмета (предмет на высоте 10–15 см от поднятой руки ребенка). **Метание**: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. **Лазание:** пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см). **Подвижные игры:** • «Ловишка с ленточкой». • «Метелица» Как игра «Паровоз».	• «Ехали – ехали…» игра на координацию речи • «Поймай снежок». Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

34-36.	Развивает координацию движения; упражняется в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ведении мяча и ловле после отскока; закрепляет умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия.	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «паучки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	**ОРУ с мячом большого размера:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от ноги к ноге и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударить мячом о пол и поймать после отскока от пола двумя руками. 5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатывать мяч вперед и назад, ноги не сгибать. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., мяч между ног, прыжки двумя ногами, чередуя с дыхательными упражнениями.	**Равновесие:** ходьба по ребристой доске; по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). **Прыжки** со скамейки (высота скамейки 20–25 см). **Метание:** подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия с расстояния 2 м. **Лазание:** прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, при необходимости придерживать мяч рукой. **Подвижные игры:** • «Салют» • «Воробушки и автомобиль». • «Чьи сани быстрее придут».	• «Холодно – жарко» • «Заморожу ручки». Дети вытягивают вперед ручки, а Дед Мороз (инструктор) пробует кого-нибудь из них заморозить. Дед Мороз протягивает свою ладонь – дети должны руки сразу спрятать. Того, кто попался, придется размораживать: он должен спеть песню или рассказать стих.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

37-39.	Упражняется в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закрепляет умение лазать по лестнице приставным и разноимённым способом, пролезать прямо и боком в обруч.	Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба врассыпную; дыхательные упражнения, боковой галоп правым и левым боком.	**ОРУ с обручем:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками. 3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват рук с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Развести прямые ноги врозь и вернуться в и. п. 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами, пятками. 7. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по скамейке боком (высота скамейки 20–25 см), по веревке прямо. **Прыжки** на двух ногах из обруча в обруч. **Метание:** прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40–50 см). **Лазание:** пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2–1,5 м. **Подвижные игры:** • «Грачи и автомобиль» • «Лошадки».	• «Холодно – жарко» • «Кто дольше вращает обруч». Соревнования детей и взрослых по вращению обруча.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

40-42.	Упражняется в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закрепляет умение прыгать в длину с места.	Ходьба и бег змейкой между предметами, с ускорением и, ходьба с заданиями для рук, приставным шагом, врассыпную, обычная ходьба; дыхательные упражнения, боковой галоп правым и левым боком.	**ОРУ с гимнастической палкой:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее. И. п. 3. И. п.: о. с., взять палку за конец одной рукой. Поднять палку вверх и вернуться в и. п. То же повторить другой рукой. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка за головой. Поднять ноги, согнуть в коленях, палку к коленям, и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка вверху. Наклон, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать). И. п. от. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперед-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., палка на полу. Ходить по палке вправо влево. 8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой	**Равновесие:** перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см), ходьба по наклонной доске. **Прыжки** в длину с места до ориентира. **Метание:** отбивание мяча правой и левой руками о пол; катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах. **Лазание:** упражнение «Паучок». Ползать вперёд и назад. **Подвижные игры:** • «Перебрось мяч» • «Чайник». Я чайник – ворчун, хлопотун, сумасброд. Руки держат на поясе. Я всем напоказ выставляю живот. Руки на поясе, повороты в стороны. Я чай кипячу, хлопну и кричу: «Эй, люди, я с вами попить чай хочу!» Дети бегут на другую сторону площадки, там разложены «блюдца» – обручи. Кому не хватит места, выбывает из игры.	• «Деревья и птицы» • «Один – много». Инструктор называет предметы в единственном числе, бросая мяч ребенку, который должен назвать предмет во множественном числе и бросить мяч обратно: тарелка – тарелки, кастрюля – кастрюли.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

43-45.	Закрепляет умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учится выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражняется в равновесии, в прыжках в длину с места.	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприсе де, с выпадами, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах; дыхат. упражнен.	**ОРУ с мячом большого размера:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катить мяч от ноги к ноге. 4. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх двумя руками, ловить двумя руками. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступней, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч лежит справа. Прокатывать мяч руками вокруг себя, стараясь катать его как можно дальше от себя. То же повторить в другую сторону. 7. И. п.: лежа на животе, мяч в руках. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»). 8. И. п.: о. с., мяч зажат ступнями ног. Прыгать на двух ногах на месте.	**Равновесие:** ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. **Прыжки** в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). **Метание:** бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребенка). **Лазание:** упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). **Подвижные игры:** • «Цыплята на полянке» • «Земля, вода, воздух, огонь». Дети сидят в кругу, покачиваясь на мячиках. На сигнал: «Земля!» – опускают руки вниз; «Вода!» – вытягивают руки вперед; «Воздух!» – руки вверх; «Огонь!» – делают круговые движения прямыми руками. По показу инструктора дети выполняют упражнения.	• «Тишина у пруда». • «Придумай фигуру». Ходьба под музыку вокруг обруча. По окончании музыки прыгнуть в обруч и сделать фигуру в положении стоя, сидя, лежа на спине, на животе.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
46-48.	Учится играм с элементами соревнований; закрепляет умение	Ходьба на носках, на пятках, приставны	**ОРУ с косичкой (короткая скакалка):** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в руках опущена вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед. И. п.	**Равновесие:** ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	• «Холодно – жарко». • «Узнай кто позвал?».

	бросать мяч в баскетбольное кольцо от груди; упражняется в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч.	м шагом, с разведением носков врозь, ходьба с заданиями дыхательные упражнения; прыжки вперед на двух ногах; бег, быстрый бег, бег с захлестыванием голени.	2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка за головой, чуть присесть. Косичку поднять вверх. И. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичку натянуть внизу. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами. 4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу. Поднять одну ногу, перенести через косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх. 6. И. п.: о. с., косичка в правой руке. Вращать косичку кистью руки и прыгать на двух ногах на месте. 7. И. п.: косичка на полу. Прыжки через косичку двумя ногами вперед, чередуя с ходьбой на месте.	**Прыжки** через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). **Метание:** бросок мяча от груди в баскетбольное кольцо (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м). **Лазание**: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); лазание по гимнастической стенке. **Подвижные игры:** • «Перебрось мяч» • «Выложи солнышко». Каждому дают по флажку, напротив кладут обруч. По сигналу ребенок бежит к обручу, кладет около него флажок, возвращается и передает эстафету следующему (дотрагиваясь до него). В итоге флажки располагаются вокруг обруча в виде солнечных лучей.	Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя – узнай!» В центре – водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, инструктор молча показывает на кого-либо из детей, и этот ребенок произносит имя водящего. Водящий должен отгадать, кто его позвал.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

49-51.	Учится выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закрепляет умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражняется в прыжках через веревку боком.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, в полуприседе, руки вперед, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед, «обезьянки», «раки»; ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение.	**ОРУ с мячом большого размера:** 1. И. п.: о. с., руки с мячом перед грудью. Руки выпрямить - мяч от себя, и согнуть – мяч к себе. 2. И. п.: о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами. 4. И. п.: встать на колени и сесть на пятки. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор рук сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх. 7. И. п.: о. с. Ударить двумя руками мяч о пол и поймать после отскока. 8. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперед-назад. То же самое левой ногой. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями.	**Равновесие:** ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). **Прыжки** через веревку боком с продвижением вперед. **Метание:** метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5–2 м (высота мишени 1,5 м). **Лазание:** упражнение «Паучок». Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, и назад сгибая и выпрямляя ноги. Таз не касается пола. **Подвижные игры:** • «Салют» • «Бегемотик». Ребенок принимает положение «упор, лежа на предплечьях». Взрослые берут «бегемотика» за ноги и пытаются «вытащить из болота», двигаясь вперед-назад.	• «Узнай, кто позвал?» • «Антошка». Взрослые стоят в кругу, шагая на месте, и произносят: Антошка-картошка, Костяная ножка, сам с вершок, голова с горшок. Все играющие поворачиваются спиной в круг, закрывают глаза, взрослый накрывает покрывалом одного ребенка, который садится на корточки. По команде: «Повернитесь» – играющие поворачиваются лицом в круг. «Кого не стало?». Играющие должны назвать имя.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

52-54.	Развивает координацию движений; упражняется в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ведении мяча и ловле после отскока от пола, в бросках мяча от груди через сетку, в равновесии, в прыжках в длину с места; учиться прыгать через обруч.	Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четверенках, «обезьянки»; легкий бег, бег, обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком.	**ОРУ с обручем:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себя с перехватами руками. 3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват руками с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Выпрямить ноги врозь и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами, пятками. 7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой. 8.Прыжки через обруч вперёд – назад.	**Равновесие:** ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15–20 см). **Прыжки** через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60–70 см). **Метание**: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол правой и левой руками; передачи от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах); броски мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка). **Лазание:** упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). **Подвижная игра** «Переправа» Дети стоят двумя колоннами. Перед ними по 5 обручей. По сигналу дети переправляются на другую сторону «реки» друг за другом прыгают в каждый обруч двумя ногами. Кто быстрее переправится, тот выиграл.	• «Море волнуется». • «Мяч по скамейке». Дети строятся в две колонны, у каждого в руках мяч среднего размера. По сигналу дети катят мячи по скамейке друг за другом и кладут их в корзины на другой стороне зала.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

55-57.	Закрепляет умение выполнять основные виды движений, лазать по лестнице, гимнастической стенке с переходом на другой пролет; развивает координацию движений, ориентацию в пространстве; упражняется в перебрасывании мяча двумя и одной руками из-за головы через препятствия.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед, в полуприседе, врассыпную, с разведением носков врозь, «обезьянки»; бег змейкой; галоп вправо и влево, обычная ходьба;	**ОРУ мячом среднего размера:** 1. И. п.: о. с., руки внизу, мяч в правой руке. Руки поднять вверх, подняться на носки, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить левой. 2. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой правой рукой и поймать, затем переложить в левую руку. То же левой рукой. 3. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку перед собой и вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п. То же повторить правой рукой. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его двумя руками. 6. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по бревну, руки в стороны (высота бревна 20–25 см). **Прыжки** боком через канат, лежащий на полу. **Метание:** перебрасывание мяча одной и двумя руками из-за головы через препятствия с расстояния 2 м. **Лазание:** пролезание в обруч боком (обруч поднят над полом на высоту 10 см); лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. **Подвижная игра** «Ловишки с ленточкой»	Игра «Холодно – жарко» . Дыхательные упражнения. «Одуванчик» вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!» легкий бег.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

58-60.	Развивать координацию движений; упражнять в ползании по наклонной доске вверх-вниз, в равновесии, в прыжках в длину с места; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо.	Ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, врассыпную, в приседе, на четвереньках друг за другом,	**ОРУ с г/палкой:** 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., взять палку за один конец одной рукой. Поднять палку вверх. То же повторить другой рукой. 4. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз и наоборот. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»), вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо. 8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыжки через палку, чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по бревну, руки в стороны (высота бревна 20–25 см). **Прыжки** боком через канат, лежащий на полу. **Метание:** перебрасывание мяча одной и двумя руками из-за головы через препятствия с расстояния 2 м. **Лазание:** пролезание в обруч боком (обруч поднят над полом на высоту 10 см); лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. **Подвижная игра** «Ловишки с ленточкой»	Игра «Холодно – жарко» . Дыхательные упражнения. «Одуванчик» вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!» легкий бег.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

61-63.	Упражняется в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения, в ползании под дугами; закрепляет умение ходить по гимнастической скамейке приставным шагом; учится перебрасывать мяч через шнур.	Ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, врассыпную, в приседе, на четвереньках друг за другом,	**ОРУ с обручем:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., обруч вперёд руки прямые. Вращение обруча вправо влево. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу, присесть, коснуться подбородком обруча. И. п. 4. И. п.: обруч стоит на полу. Раскручивать его вправо и влево. 5. И. п.: о. с., обруч внизу, хват с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). И. п. 6. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, развести их в стороны и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами ног, пятками. 8. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгнуть наружу вперед, развернуться, опять прыгнуть в обруч и т. д., чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по скамейке приставным шагом боком (высота скамейки 20–25 см). **Прыжки**: перепрыгивание через бруски (высота брусков 6 см). **Метание:** перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы в парах (расстояние между детьми 2 м), одной рукой от плеча в парах (расстояние **между детьми 2 м).** **Лазание:** подлезание под шнур (высота шнура от пола 40–50 см). **Подвижная игра** «Ловишки».	Игра «Кто ушел?» Дыхательные упражнения. «Насос» .
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

64-66.	Упражняется в ходьбе змейкой, врассыпную, в умении сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики; закреплять умения метать в горизонтальную цель, лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места.	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, с перешагиванием через «лужи» (широким шагом), врассыпную, «обезьянки», ходьба змейкой, обычная ходьба; бег по кругу с ускорением и замедлением, легкий бег.	**ОРУ с мячом:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, встать и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. И. п. 4. И. п.: встать на колени, опуститься на пятки, мяч на полу справа. Прокатить мяч вокруг себя, помогая руками. То же влево. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, руки развести 6. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатить мяч ногой вперед-назад, то же самое повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. руки на поясе, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями.	**Равновесие:** ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15–20 см). **Прыжки** в длину с места (на дальность приземления). **Метание** мешочков вдаль правой и левой рукой до ориентира (расстояние от линии до ориентира 2–2,5 м). **Лазание** по гимнастической лесенке вверх-вниз приставным и чередующимся шагом. **Подвижная игра** «Кролики». «К своему флажку». «Лиса в курятнике».	Игра «Найди и промолчи». Дыхательные упражнения. «Ку-ка-ре-ку!» .
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

67-69.	Упражняется в ходьбе с изменением направления движения, в ходьбе и беге врассыпную, в выполнении основных видов движений; закрепляет умение подлезать под шнур, ловить мяч, развивает равновесие.	Ходьба с изменением направления, движения, ходьба и бег врассыпную, с перешагиванием через шнуры.	**ОРУ с г/палкой:** 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., руки прямо, хват рук широкий. Поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. Наклон вперед-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться и достать палкой пальцы ног, колени не сгибать. И. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»), вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке. 8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыжки через палку чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по бревну, руки в стороны (высота бревна 20–25 см). **Прыжки** на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 20–25 см). **Метание:** перебрасывание мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м). **Лазание**: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40–50 см). **Подвижная игра** «Цветные автомобили» . «Ловишка с ленточкой». «Стой олень».	Игра «Холодно – жарко». Дыхательные упражнения. «Ку-ка-ре-ку!» .
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

70-72.	Закрепляет умение выполнять основные виды движений; развивает координацию движений, ориентацию в пространстве; упражняется в равновесии, в прыжках, в лазании, в метании.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, «обезьянки», с разведением носков, пя-ток врозь, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег; подскоки; боковой галоп правым и левым боком.	**ОРУ с мячом большого размера:** 1. И. п.: о. с., мяч в руках перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Ударить мяч двумя руками о пол и поймать его. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, присесть и одновременно опустить мяч на пол, вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, одна нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперед – назад, то же самое повторить другой ногой. 8. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями.	**Равновесие:** ходьба по бревну приставным шагом, боком, руки в стороны (высота бревна 20–25 см). **Прыжки**: перепрыгивание через канат, расположенный на полу, на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 м. **Метание:** прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40–50 см). **Лазание:** ползание по наклонной доске вверх и вниз (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). **Подвижная игра**. «Лошадки». «Кролики». «У медведя во бору».	Игра «Море волнуется». Дыхательные упражнения.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

73-75.	Упражняется в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закрепляет умение прыгать в длину с места.	Ходьба и бег змейкой между предметами, с ускорением и, ходьба с заданиями для рук, приставным шагом, врассыпную, обычная ходьба; дыхательные упражнения, боковой галоп правым и левым боком.	**ОРУ с г/ палкой:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее. И. п. 3. И. п.: о. с., взять палку за конец одной рукой. Поднять палку вверх и вернуться в и. п. То же повторить другой рукой. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка за головой. Поднять ноги, согнуть в коленях, палку к коленям, и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка вверху. Наклон, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать). И. п. от. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперед-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., палка на полу. Ходить по палке вправо влево. 8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой	**Равновесие:** перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см), ходьба по наклонной доске. **Прыжки** в длину с места до ориентира. **Метание:** отбивание мяча правой и левой руками о пол; катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах. **Лазание:** упражнение «Паучок». Ползать вперёд и назад. **Подвижные игры:** • «Перебрось мяч» • «Чайник». Я чайник – ворчун, хлопотун, сумасброд. Руки держат на поясе. Я всем напоказ выставляю живот. Руки на поясе, повороты в стороны. Я чай кипячу, хлопну и кричу: «Эй, люди, я с вами попить чай хочу!» Дети бегут на другую сторону площадки, там разложены «блюдца» – обручи. Кому не хватит места, выбывает из игры.	• «Деревья и птицы» • «Один – много». Инструктор называет предметы в единственном числе, бросая мяч ребенку, который должен назвать предмет во множественном числе и бросить мяч обратно: тарелка – тарелки, кастрюля – кастрюли.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

76-78.	Учится играм с элементами соревнований; закрепляет умение бросать мяч в баскетбольное кольцо от груди; упражняется в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч.	Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, с разведением носков врозь, ходьба с заданиями дыхательные упражнения; прыжки вперед на двух ногах; бег, быстрый бег, бег с захлестыванием голени.	**ОРУ с косичкой (короткая скакалка):** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в руках опущена вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед. И. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка за головой, чуть присесть. Косичку поднять вверх. И. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичку натянуть внизу. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами. 4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу. Поднять одну ногу, перенести через косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх. 6. И. п.: о. с., косичка в правой руке. Вращать косичку кистью руки и прыгать на двух ногах на месте. 7. И. п.: косичка на полу. Прыжки через косичку двумя ногами вперед, чередуя с ходьбой на месте.	**Равновесие:** ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове. **Прыжки** через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). **Метание:** бросок мяча от груди в баскетбольное кольцо (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м). **Лазание**: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); лазание по гимнастической стенке. **Подвижные игры:** • «Перебрось мяч» • «Выложи солнышко». Каждому дают по флажку, напротив кладут обруч. По сигналу ребенок бежит к обручу, кладет около него флажок, возвращается и передает эстафету следующему (дотрагиваясь до него). В итоге флажки располагаются вокруг обруча в виде солнечных лучей.	• «Холодно – жарко». • «Узнай кто позвал?». Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя – узнай!» В центре – водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, инструктор молча показывает на кого-либо из детей, и этот ребенок произносит имя водящего. Водящий должен отгадать, кто его позвал.

79-81.	Упражняется в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закрепляет умение метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.	Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, на четвереньках, «обезьянки», обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег.	**ОРУ с обручем:** 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч вверх, посмотреть на него. И. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вперёд. Вращение обруча. 3. И. п.: о. с., обруч опущен вниз. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую, и назад. 4. И. п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести врозь и вернуться в и. п. 5. И. п.: стоя, о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 6. И. п.: стоя в обруче. Ходить по ободу обруча, руки на поясе, вправо и влево. 7. И. п.: стоя, о. с., ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по скамейке по «следам». **Прыжки:** упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребенка); запрыгивание на мат (высота мата15 см). **Метание** вдаль правой и левой руками (расстояние не менее 3,5–6,5 м); катание обруча между предметами;бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя). **Лазание:** ползание под дугами (3 дуги высотой 40 см). **Подвижные игры:** • «Домашние птицы». • «Огуречик».	Игра «Все спортом занимаются». Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Скачет лягушонок: «Ква-ква-ква!» Руки согнуты в локтях, наклоны в стороны. Сжимать и разжимать прямые пальцы в кулак. Плавает утенок: «Кря-кря-кря!» Имитировать плавание. Сжимать и разжимать прямые пальцы рук. Все вокруг стараются спортом занимаются. Одна рука вверх, другая вниз. Менять положение рук.
82-84.	Закрепляет умение выполнять основные виды движений; развивает координацию движений, ориентацию в пространстве; упражняется в равновесии, в прыжках, в лазании, в метании.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, «обезьянки», с разведением носков, пя-ток врозь,	**ОРУ с мячом большого размера:** 1. И. п.: о. с., мяч в руках перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч	**Равновесие:** ходьба по бревну приставным шагом, боком, руки в стороны (высота бревна 20–25 см). **Прыжки**: перепрыгивание через канат, расположенный на полу, на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 м. **Метание:** прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40–50 см).	Игра «Море волнуется». Дыхательные упражнения.

		обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег; подскоки; боковой галоп правым и левым боком.	вверх и ловить его пальцами рук. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Ударить мяч двумя руками о пол и поймать его. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, присесть и одновременно опустить мяч на пол, вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, одна нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперед – назад, то же самое повторить другой ногой. 8. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями.	**Лазание:** ползание по наклонной доске вверх и вниз (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). **Подвижные игры**. «Лошадки». «Кролики». «У медведя во бору».	

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
85-87.	Упражняется в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закрепляет умение спрыгивать с высоты 20–25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивает мелкие мышцы рук, учится правильно дышать.	Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения дыхание.	**ОРУ с кубиками:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в руках внизу. Кубики через стороны вверх, ударить друг об друга. И. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. 3. И. п.: стоя на правом колене, кубик в одной из рук. Передать кубик под коленом из одной руки в другую. 4. И. п.: сидя, кубики между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. 5. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. 6. И. п.: о. с. – держать кубик двумя руками перед грудью. Подбросить его вверх и поймать двумя руками. 7. И. п.: о. с. – руки на поясе, кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги. То же левой н. 8. И. п.: о. с. – руки на поясе, кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте.	**Равновесие:** ходьба по скамейке (высота скамейки 35 см), по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи. **Прыжки:** спрыгивание с высоты 20–30 см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребенка). **Метание:** катание мяча друг другу из разных положений (сидя, стоя) на расстояние 1,5 м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м). **Подвижные игры:** • «Найди свое дерево» • «Кто быстрее дотронется до стула». По команде инструктора дети движутся по кругу в колонне по одному под ритмическую музыку. В центре круга в обруче на полу – стул. По команде, как только музыка перестает звучать, дети бегут в центр зала к стулу, кто дотронется – тот победит.	• «Тишина у пруда» • «Прокати не отпусти». Дети катят мяч в двух руках по полу под музыку, ноги расставлены на ширине плеч. С окончанием музыки игроки должны остановиться и поднять мяч над головой. Следует отметить тех, кто поднимает мяч первым, кто ни разу не потерял его.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание;**	**Игры малой подвижности.**

				подвижные игры.	
88-90.	Учится бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражняется в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; легкий бег, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба с остановкой для выполнения прыжки вперед на двух ногах, быстрый бег.	**ОРУ с мячом:** 1. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить его из правой руки в левую и наоборот. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой держать двумя руками. Подбросить мяч перед собой и поймать двумя руками. 3. И. п.: о. с., мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку. То же повторить с правой ногой. 5. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см). **Прыжки:** спрыгивание с кубов (высота кубов 30 см). **Метание:** бросок мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5–2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м). **Лазание:** упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу. **Подвижные игры:** • «Мотылек» • «Золушка». По команде инструктора девочки собирают горох, а мальчики – фасоль. • «Подружись». Участники игры бегают врассыпную, держа обруч двумя руками вертикально перед грудью, хват снаружи, локти слегка согнуты. По свистку нужно найти себе пару и соединить два обруча.	Игра «Карлики Великаны». «Угадай, кто ушёл?».
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

91-93.	Упражняется в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закрепляет умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, «обезьянки», спиной вперед; обычная ходьба; легкий бег; прыжки вперед на двух ногах.	**ОРУ с гимнастической палкой:** 1. И. п.: о. с., палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз. 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу, поднять её вверх за голову. И. п. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка под коленями. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять палку верх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять вверх прямые руки и посмотреть на палку. 7. И. п.: палка лежит на полу. Ходить по палке. 8. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по «следам», по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира **Метание:** бросание мяча из-за головы через сетку (верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребенка); скатывание мяча по наклонной доске. **Лазание:** ползание по скамейке на животе. **Подвижные игры:** • «Мы веселые ребята» • «Домашние птицы». Дети встают в круг. Выбирается водящий «кот». Наши уточки с утра: «Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!». Дети идут по кругу вперевалочку. Наши гуси у пруда: «Га-га-га! Наши курочки в окно: «Ко-ко-ко!» Останавливаются, встают лицом в круг, хлопают руками по бокам. А как Петя-петушок рано-рано поутру нам споет: «Ку-ка-ре-ку!» Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх. А как выйдет Васька кот, лапкой мордочку утрет, разбегайся кто куда, а то птичек ждет беда!	• «Зимние забавы» • «Тишина у пруда». Дети идут друг за другом и говорят: Тишина у пруда, Не колышется вода. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. На последнее слово дети останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

94-96.	Упражняется в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивает координацию движений, мелкие мышцы рук.	Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег врассыпную с остановкой по сигналу.	**ОРУ с большим мячом:** 1. И. п.: о. с., мяч у груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя. И. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. Ударить мячом о пол, поймать после отскока двумя р. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Поворачиваться в стороны: вправо-влево. 7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать руками мяч вокруг себя на полу. 8. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой в правую сторону, потом в левую сторону.	**Равновесие:** перешагивание через кегли по прямой. Прыжки через предметы (высота предметов 5–10 см). **Метание:** бросание мяча двумя руками от груди через сетку (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка); прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5 м (расстояние между предметами 40–50 см). **Лазание:** прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках. **Подвижные игры:** • «Снежинки и ветер» («Веселые снежинки»). • «Веселые снегири». Дети становятся в круг, перед каждым у ног по одному снежку. В центре водящий «кошка». Дети «снегири» прыгают через снежок в круг и обратно. «Кошка» старается дотронуться до «снегирей», прежде чем они прыгнут из круга. Игра повторяется с другим водящим.	• «Найди игрушку» • «Снежинки и ветер». Выполняют движения в соответствии с текстом: Снежинки, снежинки по ветру летят. Снежинки, снежинки на землю хотят. Легкий бег на носках в разных направлениях, руки в стороны. А ветер все дует ссильней и сильней, сснежинки кружатся быстрей и быстрей. Бегают с поворотом вокруг себя, руки в стороны. Вдруг ветер утих, стало тихо кругом, снежинки слетелись в большой снежный ком. Бегут к инструктору, приседают рядом.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

97-99.	Упражняется в равновесии; закрепляет умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, с выполнением упражнения на дыхание по методу Бутейко: («ныр-нуть» под воду за рыбкой и долго не «выны-ривать»); легкий и быстрый бег.	**ОРУ с косичкой (короткая** скакалка): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в руках опущена вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед. И. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в руках внизу. Поворачивать туловище в стороны. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Поднять одну руку вверх, другую вниз. 4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу перед собой. Перешагнуть через косичку, правой, левой ногой и обратно. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади (хват снизу). Наклон вперёд, руки поднять вверх. И. п. 6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: о. с., косичка на полу. Прыжки через неё двумя ногами чередуя с ходьбой на месте.	**Равновесие:** ходьба по ребристой доске. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейки (высота скамейки 20 см). **Метание:** отбивание мяча правой и левой руками о пол, метание в горизонтальную цель с расстояния 2–2,5 м правой и левой руками. Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках. **Подвижные игры:** • «Вьюга» • «Катание на лошадях». Дети делятся на группы по четверо – три «лошади» и «наездник». «Лошади» «запрягаются» в длинные скакалки, «наездник» берется за их концы. Вся группа бежит до стойки и обратно, скакалки служат поводьями и передаются как эстафетная палочка. Главная задача «лошадей» – бежать слаженно, задача «всадника» – не опустить поводья, не выпасть из повозки.	• «Снежок». • «Игра со снежком». Дети стоят по кругу. Тот, кому инструктор передает снежок, должен изменить слово и произнести его ласково. Например: снег – снежок, ком – комочек, сани – саночки, зима – зимушка, лед – ледок, ветер – ветерок – ветерочек.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

100-102.	Упражняется в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперед.	**ОРУ с мячом среднего размера:** 1. И. п.: о. с. – руки внизу, мяч в одной руке. Руки поднять через стороны вверх, передать мяч в другую руку. И. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать обеими руками. 3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. Те же движения повторить с правой ногой. 4. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу перед собой. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч вокруг себя. 5. И. п.: сидя, ноги вместе. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п. 7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой.	**Равновесие**: ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги. **Прыжки** на двух ногах через обручи, со скамейки (высота скамейки 20–25 см). **Метание:** катание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя); перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м). **Лазание:** подлезание под веревкой прямо и боком (высота веревки от пола 40–50 см). **Подвижные игры:** • «Цветные автомобили» • «Верхом на санках». Ребенок садится на санки, натягивает веревку, прикрепленную к санкам, и передвигается вперед, отталкиваясь ногами от земли, до поворотной стойки, огибая ее, возвращается бегом, держа санки за веревку.	• «Ехали – ехали…» игра на координацию речи • «Поймай снежок». Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
103-105.	Развивать координацию движений; упражнять в ползании по наклонной доске вверх-вниз, в равновесии, в прыжках в длину с места; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо.	Ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, врассыпную, в приседе, на четверенках друг за другом,	ОРУ с палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., взять палку за один конец одной рукой. Поднять палку вверх. То же повторить другой рукой. 4. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз и наоборот. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»), вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо. 8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыжки через палку, чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по бревну, руки в стороны *(высота бревна 20–25 см).* **Прыжки** боком через канат, лежащий на полу. **Метание**: перебрасывание мяча одной и двумя руками из-за головы через препятствия с расстояния 2 м. **Лазание:** пролезание в обруч боком *(обруч поднят над полом на высоту 10 см)*; лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. **Подвижная игра** «Ловишки с ленточкой»	Игра «Холодно – жарко» . Дыхательные упражнения. «Одуванчик» вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!» легкий бег.
№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**Общеразвивающие упражнения.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание;**	**Игры малой подвижности.**

				подвижные игры.	
106-108.	Упражняется в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения, в ползании под дугами; закрепляет умение ходить по гимнастической скамейке приставным шагом; учится перебрасывать мяч через шнур.	Ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, врассыпную, в приседе, на четвереньках друг за другом,	**ОРУ с обручем:** 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., обруч вперёд руки прямые. Вращение обруча вправо влево. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу, присесть, коснуться подбородком обруча. И. п. 4. И. п.: обруч стоит на полу. Раскручивать его вправо и влево. 5. И. п.: о. с., обруч внизу, хват с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). И. п. 6. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, развести их в стороны и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами ног, пятками. 8. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгнуть наружу вперед, развернуться, опять прыгнуть в обруч и т. д., чередуя с ходьбой.	**Равновесие:** ходьба по скамейке приставным шагом боком (высота скамейки 20–25 см). **Прыжки**: перепрыгивание через бруски (высота брусков 6 см). **Метание:** перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы в парах (расстояние между детьми 2 м), одной рукой от плеча в парах (расстояние между детьми 2 м). **Лазание:** подлезание под шнур (высота шнура от пола 40–50 см). **Подвижная игра** «Ловишки».	Игра «Кто ушел?» Дыхательные упражнения. «Насос» .

СТАРШАЯ ГРУППА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5-6 ЛЕТ.

Сентябрь.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
1-3.	Развивает равновесие при ходьбе по г/скамейке. Упражняется в прыжках в высоту. Укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса. Развивает внимание.	Ходьба на носках, на пятках, с заданиями для рук. Бег по сигналу, с изменением направления.	Без предметов (комплекс №1)	Задания и упражнения с г/скамейкой: ходьба на носках; на четвереньках; ползание на животе; пролезание под скамейкой; прыжки на скамейку, со скамейки; прыжки ноги вместе, ноги врозь. Перетягивание каната. Подвижные игры «Горячий мяч», «Прыгуны и скакуны».	Упражнения на гибкость и восстановление дыхания: наклонить корпус влево-вправо, по 12 наклонов в каждую сторону.
1.(улица)	Развивает выносливость, координацию, ловкость.	Ходьба с заданием. Бег лёгкий до 200м.	Без предметов	Игровые упражнения с баскетбольным. и футбольным мячом. Подвижные игры:«Не попадись», «Ловишка с ленточкой».	Дыхательные упражнения»Одуванчик».

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
4-6.	Закрепляет умение правильного дыхания во время бега. Упражняется в прыжках в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Укрепляет свод стопы и голеностопный сустав.	Ходьба: на внешней стороне стопы, на внутренней, с заданием для рук. Бег с изменением темпа (лёгкий, ускорение).	Без предметов (комплекс №1)	Прыжки через г/палки двумя ногами с продвижением вперёд, правым и левым боком. Ходьба по канату правым, левым боком, «ёлочкой». Подвижные игры:«Невод», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Гуси-гуси».	«Угадай, кто ушёл», «Карлики, великаны».

2.(улица)	Развивает выносливость, силу, ловкость.	Ходьба с заданием. Бег лёгкий до 200м.	Без предметов	Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Ведение мяча». Подвижные игры: «Не попадись», «Мяч водящему».	Дыхательные упражнения «Пузырь».

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
7-9	Формирует правильную осанку при помощи ходьбы с мешочком на голове. Упражняется в бросках н/мяча из-за головы двумя руками стоя. Развивает силовые качества.	Ходьба: с высоким подниманием бедра, спиной вперёд, крестным шагом. Бег с изменением темпа и направления.	Г/палки (комплекс №2)	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками стоя (на дальность). Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через конусы. Подвижные игры:«Охотники и утки», «Хитрая лиса».	Упражнения на релаксацию и восстановление дыхания «Насос».
3.(улица)	Развивает выносливость, силу, ловкость, координацию движений.	Ходьба с заданием. Бег лёгкий до 200м.	Палки	Игровые упражнения с футбольным мячом «Пас». Выполняют тройками, парами, на месте и в движении. Эстафета «Будь ловким». «Стой, олень», «Удочка», «Полярная сова и оленята».	«Угадай по голосу». Дыхательные упражнения «Наос».

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

10-12	Учится во время пролезания, наклонять голову. Во время отталкивания ногами упражняется в энергичном взмахе руками. Приобретает чувство взаимопомощи в играх.	Ходьба «змейкой» с заданиями: на носках, на пятках. Бег «змейкой». С заданиями: правым, левым боком.	Г/палки (комплекс №2)	Прыжки из обруча в обруч двумя ногами, правой и левой ногой, пролезание правым и левым боком в обруч. Перетягивание каната. Игры и эстафетные задания с обручем. «Ловишка с обручем».	«Угадай, кто позвал».
4.(улица)	Развивает выносливость, силу, ловкость, координацию движений.	Ходьба с заданием. Бег лёгкий до 200м.	Без предметов	Эстафеты и игровые задания с футбольным мячом. Подвижные игры: «Ловишки-перебежки», «Гуси лебеди». «Перестрелка». «Снайпер».	« Летает – не летает». Дыхательные упражнения «Аромат осени».

Октябрь.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
13-15	Упражняется в ловкости. Развивает глазомер. Упражняется в действиях с мячом. Развивает внимание.	Ходьба обычная, с заданием для рук, ног, в колонне по одному, врассыпную. Бег в колонне, змейкой, боковой галоп.	М/мячи (комплекс №3)	Подбрасывание и ловля мяча вверх, то же с хлопком. Броски м/мяча в вертикальную цель правой и левой руками. Лазание по г/стенке разноимённым способом, спуск по наклонной, ребристой доске. Подвижные игры: «Стой олень», «Охотник и зайцы».	«Летает, не летает». Дыхательные упражнения «Дышим тихо и спокойно».
5.(улица)	Упражняется в беге. Развивает ловкость, выносливость, координацию движений.	Ходьба с заданием. Бег лёгкий до 250м.	Гантели	Игровые упражнения с баскетбольным. и футбольным мячом: девочки – ведение баскетбольного мяча мальчики – передача футбольного мяча в парах Подвижные игры: «Не попадись», «Перелёт птиц», «Найди и промолчи», «Мышеловка».	«Угадай кто позвал». Дыхательные упражнения «Дышим тихо и спокойно».

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
16-18	Развивает чувство ритма. Учится реагировать на сигнал во время старта. Упражняется в скорости. Развивает равновесие.	Ходьба с заданиями под музыку. Бег с заданиями под музыку.	М/мячи (комплекс №3)	Упражнения под музыку. Челночный бег 3х10м. Ходьба по наклонной доске. «Совушка», «Волк и овцы», «Мышеловка «Хитрая лиса».	«Карлики, великаны».
6.(улица)	Упражняется в беге. Развивает ловкость, выносливость, координацию движений.	Ходьба с заданием. Бег лёгкий до 250м.	Мячи	Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Ведение мяча». Подвижные игры: «Не попадись», «Мяч водящему», «Мы весёлые ребята».	«Угадай кто ушёл». Дыхательные упражнения «Задуй свечу».

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
19-21	Формирует правильную осанку при помощи ходьбы с заданиями. Учится до конца выпрямлять руку во время ведения мяча, учить давить на мяч всей рукой, а не только кистью. Упражняется в ловкости.	Ходьба: на носках, на пятках - чередовать. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени.	Б/мяч (комплекс №4)	Подбрасывание б/мяча над собой и ловля двумя руками; то же с хлопком; то же в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры:«День, ночь», «Охотники и утки».	Упражнения на гибкость и восстановление дыхания.
7.(улица)	Упражняется в беге. Развивает ловкость, выносливость, координацию движений.	Ходьба с заданием. Бег лёгкий до 250м.	Б/мячи	Игровые упражнения с футбольным мячом: «Пас», Эстафета «Будь ловким». Подвижная игра: «Стой, олень», «Удочка», «Полярная сова и оленята».	Угадай по голосу. Дыхательная гимнастика «Задуй свечу».

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
22-24	Во время отталкивания ногами совершенствует энергичный взмах руками. Учится завершать бросок н/мяча кистью. Развивает чувство взаимопомощи в играх.	Ползание на четвереньках между кубами в чередовании с ходьбой и бегом.	Б/ мяч (комплекс №4)	Прыжки ч/з кубы, на кубы. Перекатывания н/мячей в парах. Броски н/мячей из-за головы двумя руками на дальность. Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Успей занять место».	«Светофор», «Найди и промолчи».
8.(улица)	Упражняется в беге. Развивает ловкость, выносливость, координацию движений.	Ходьба с заданием. Бег лёгкий до 250м.	Б/мячи	Эстафеты и игровые задания с б/мячом. Подвижные игры: « Мы весёлые ребята», «Летает – не летает», «Гуси – лебеди», «У кого мяч?»	Дыхательная гимнастика.

Ноябрь.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.

25-27	Учится до конца выпрямлять руку во время ведения мяча, учится давить на мяч всей рукой, а не только кистью. Укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса. Развивает внимание.	Ходьба обычная, с заданием для рук, ног, в колонне по одному, врассыпную. Бег в колонне, змейкой, боковой галоп.	Обручи (комплекс №5)	Подбрасывание б/мяча над собой и ловля двумя руками; то же с хлопком; то же в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Передачи мяча от груди двумя руками в парах. Перетягивание каната. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Лови, бросай, упасть не давай».	Упражнения на гибкость и восстановление дыхания.
9.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Ходьба с заданием. Бег лёгкий до 300м.	Без предметов	Игровые упражнения с мячом (передача над головой, между ног в колонне) Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Найди и промолчи», «Гуси – лебеди», «Мяч водящему»	Дыхательная гимнастика. Найди и промолчи.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
28-30	Закрепляет умение правильно дышать во время бега. Упражняется в прыжках в длину с места, через палки, отталкиваясь двумя ногами. Укрепляет свод стопы и голеностопный сустав.	Ходьба: на внешней стороне стопы, на внутренней, с заданием для рук. Бег с изменением темпа (лёгкий, ускорение).	Обручи (комплекс №5)	Прыжки через г/палки двумя ногами с продвижением вперёд, правым и левым боком. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через конусы. Ходьба по канату правым, левым боком, «ёлочкой». Подвижные игры: «Собачка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Прыгуны и скакуны».	«Угадай, кто ушёл», «Светофор».

10.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Ходьба с заданием. Бег лёгкий до 300м.	Без предметов.	Игровые упражнения с мячом (подбрасывание и ловля мяча, передача друг другу, метание на дальность). Специальные беговые упражнения (врассыпную, парами, тройками, приставным шагом). Подвижная игра: « Не оставайся на полу», «Найди и промолчи», «Удочка».	«Летает – не летает». Дыхательная гимнастика.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
31-33	Упражняется в бросках н/мяча из-за головы двумя руками стоя. Учится сохранять равновесие в заданиях по г/ скамейке. Развивает силу посредством упражнений.	Ходьба: с высоким подниманием бедра, спиной вперёд, крестным шагом. Бег с изменением темпа и направления.	Без предметов (комплекс №6)	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками стоя (на дальность). Задания и упражнения с г/скамейкой: ходьба на носках; на четвереньках; ползание на животе; пролезание под скамейкой; прыжки на скамейку, со скамейки; прыжки ноги вместе, ноги врозь. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Хитрая лиса».	Упражнения на релаксацию и восстановление дыхания.
11.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Ходьба с заданием. Бег лёгкий до 300м.	Гантели	Игровые упражнения с мячами (подбрасывание и ловля мяча, метание в цель). Специальные беговые упражнения (с высоким поднятием колен, врассыпную, парами) . Подвижная игра: «Ловишки парами», «Переброс - поймай», «Перепрыгни - не задень».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
34-36	Учить во время пролезания в обруч, не задевать его головой. Упражняется в отталкивании ногами и энергичном взмахе на руками в прыжках в длину. Приобретает чувство взаимопомощи в играх.	Ходьба «змейкой» с заданиями: на носках, на пятках. Бег «змейкой». С заданиями: правым, левым боком.	Без предметов (комплекс №6)	Прыжки из обруча в обруч двумя ногами, правой и левой ногой; пролезание правым и левым боком в обруч; упрыжнение «Паук». Перетягивание каната. Игры и эстафетные задания с обручем. Подвижная игра:«Ловишка с обручем».	«Угадай, кто позвал». Дыхательные упражнения.
12.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Ходьба с заданием. Бег лёгкий до 300м.	Теннисный мяч	Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч об стенку». Подвижная игра: «Пожарные на учении», «У кого мяч?», « Мышеловка», «Эстафеты с мячом».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

Декабрь.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
37-39	Упражняется в ловкости. Развивает глазомер. Упражняется в действиях с мячом. Развивает внимание.	Ходьба обычная, с заданием для рук, ног, в колонне по одному, врассыпную. Бег в колонне, змейкой, боковой галоп.	Гантели (комплекс №7)	Подбрасывание и ловля мяча вверх, то же с хлопком. Броски м/мяча в вертикальную цель правой и левой руками. Лазание по г/стенке разноимённым способом, спуск по наклонной, ребристой доске. Подвижные игры:«Стой олень», «Охотник и зайцы».	«Летает, не летает». Пальчиковая игра «Мы дружные ребята»
13.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Медленный бег до 350м.	Без предметов	Игровые упражнения с санками. Катание на санках. Специальные беговые упражнения (между предметами, на скорость, спиной вперед, парами) Подвижная игра: «Два Мороза».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
40-42	Учится выполнять упражнения в соответствии с характером и динамикой музыки. Учится реагировать на сигнал в играх. Упражняется в скорости. Развивает равновесие.	Ходьба с заданиями под музыку. Бег с заданиями под музыку.	Гантели (комплекс №7)	Упражнения под музыку. Челночный бег 3х10м. Ходьба по наклонной доске. Подвижные игры:«Медведь и пчёлы», «Волк и овцы», «Хитрая лиса».	«Карлики, великаны».

14.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Медленный бег до 350м.	Без предметов	Катание на санках. Эстафеты с санками. Специальные беговые упражнения на скорость, приставным шагом, подскоками). Подвижная игра «Сокол и голуби».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
43-45	Учится, до конца выпрямлять руку во время ведения мяча, учится давить на мяч всей рукой, а не только кистью. Упражняется в ловкости. Знакомится с правилами игры «Перестрелка».	Ходьба с заданиями под музыку. Бег с заданиями под музыку.	Кубики (комплекс №8)	Подбрасывание б/мяча над собой и ловля двумя руками; то же с хлопком; то же в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Подвижные игры:«День, ночь», «Перестрелка».	Упражнения на гибкость и восстановление дыхания.
15.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Медленный бег до 350м.	Без предметов	Катание на санках. Эстафеты с санками. Специальные беговые упражнения (бег с захлестыванием голени, коротким и длинным шагом, бег с ускорением, с внезапной остановкой). Подвижные игры: «Стой, олень», «Полярная сова и куропатки», «Охотники и звери».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
46-48	Во время отталкивания ногами обращать внимание детей на взмах руками. Учить завершать бросок н/мяча кистью. Воспитывать чувство взаимопомощи в игре.	Ходьба с заданием для рук, ног, с ползанием. Бег лёгкий, быстрый, с заданиями.	Кубики (комплекс №8)	Прыжки ч/з кубы, на кубы, спрыгивание. Метание. мешочков в цель правой и левой руками Подвижные игры:«Не оставайся на полу», «Успей занять место», «Перестрелка».	«Светофор», «Найди и промолчи»
16.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Медленный бег до 350м.	Без предметов	Катание на ледянках. Эстафеты с ледянками. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры: «Стой, олень», «Полярная сова и куропатки», «Охотники и звери».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

Январь.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
49-51	Учится броску в кольцо одной рукой сверху, после ведения мяча и остановки с мячом. Укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса. Развивает внимание.	Ходьба на носках, на пятках, с заданиями для рук. Бег по сигналу, с изменением направления.	Мешочки (комплекс №9)	Бросок, б/мяча одной рукой сверху, после ведения и остановки, прокатывание в ворота. Перетягивание каната. Подвижные игры: «Перестрелка», «Лови, бросай, упасть не давай».	Упражнения на гибкость и восстановление дыхания.

17.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 400м.	Без предметов	Передачи в парах шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой. Подвижная игра: «Льдинка, мороз, ветер», «Снеговик».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
52-54	Закрепляет умение правильного дыхания во время бега. Упражняется в прыжках в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Упражняется в метании правой и левой рукой.	Ходьба: на внешней стороне стопы, на внутренней, с заданием для рук. Бег с изменением темпа лёгкий, ускорение.	Мешочки (комплекс №9)	Прыжки через г/палки двумя ногами с продвижением вперёд, правым и левым боком. Метание мешочков горизонтальную мишень. Ходьба по канату правым, левым боком, «ёлочкой». Подвижные игры:«Невод», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Гуси-гуси».	«Угадай, кто ушёл», «Карлики, великаны».
18.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 400м.	Без предметов	Передачи в парах шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой. Подвижная игра: «Льдинка, мороз, ветер», «Снеговик».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
55-57	Закрепляет умение правильного хвата руками при лазании по г/ стенке. Упражняется в бросках н/мяча из-за головы двумя руками стоя. Развивает силовые качества.	Ходьба: с высоким подниманием бедра, спиной вперёд, крестным шагом. Бег с изменением темпа и направления.	Короткая веревочка (комплекс №10)	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками стоя (на дальность). Лазание по г/стенке разноимённым и одноимённым способом. Подвижные игры:«Охотники и утки», «Перестрелка».	Упражнения на релаксацию, гибкость и восстановление дыхания.
19.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 400м.	Без предметов	Эстафеты с санками. Специальные беговые упражнения (выпрыгивание на прямых ногах, приставным шагом, с ускорением) Подвижная игра «Два мороза».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
58-60	Учится во время пролезания, не задевать обруч. Упражняется энергичному отталкиванию ногами. Развивает скоростно-силовые качества .	Ходьба «змейкой» с заданиями: на носках, на пятках. Бег «змейкой». С заданиями: правым, левым боком.	Короткая веревочка (комплекс №10)	Прыжки из обруча в обруч двумя ногами, правой и левой ногой, пролезание правым и левым боком в обруч. Перетягивание каната. Игры и эстафетные задания с обручем. Подвижные игры: «Ловишка с обручем», «Паук».	«Угадай, кто позвал»,

20.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 400м.	Без предметов	Передачи в парах шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой. Подвижная игра: «Льдинка, мороз, ветер», «Снеговик».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

Февраль.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
61-63	Учится броску в кольцо двумя руками от груди, после ведения мяча и остановки. Укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса. Развивает внимание.	Ходьба на носках, пятках, крёстным шагом, «пингвины», «гуси», «паучки». Бег непрерывный (1,5 мин).	Без предметов (комплекс №11)	Бросок, б/мяча двумя руками от груди, после ведения и остановки. Передачи мяча от груди двумя руками в парах. Перетягивание каната. Подвижные игры:«Снайпер», «Лови, бросай, упасть не давай».	Упражнения на гибкость и восстановление дыхания.
21.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 400м.	Без предметов	Бег с ускорением в парах. Игровые упражнения на санках. Подвижные игры: «Мороз, красный нос», «Стой, олень», «Полярная сова».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
64-66	Закрепляет умение правильного дыхания во время бега. Учится прыгать через скакалку, согласовывать движения рук и ног. Укрепляет свод стопы и голеностопный сустав.	Ходьба на носках, пятках, крёстным шагом, «пингвины», «гуси», «паучки». Бег непрерывный (1,5 мин).	Без предметов (комплекс №11)	Прыжки через скакалку на месте. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба по канату правым, левым боком, «ёлочкой». Подвижные игры:«Собачка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Прыгуны и скакуны».	«Угадай, кто ушёл», «Светофор».
22.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 400м	Без предмета	Метание снежков на дальность. Специальные беговые упражнения (выпады, олений бег, с ускорением) Подвижные игры: «Охотники и звери», «Снеговик».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

67-69	Формирует правильную осанку при помощи ходьбы с мешочком на голове. Упражняется в метании мешочка правой и левой рукой. Учится правильному хвату при лазании по г/стенке.	Ходьба на носках, пятках, крёстным шагом, «пингвины», «гуси», «паучки». Бег непрерывный (1,5 мин).	Флажки (комплекс № 12)	Метание мешочка на дальность правой и левой рукой. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на соседний пролёт, спускаться по наклонной ребристой доске. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Два мороза», «Стой олень».	Упражнения на релаксацию и восстановление дыхания.
23.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 400м.	Без предмета	Игровые упражнения с бегом и прыжками. Эстафеты с санками. Подвижные игры: « Стой, олень», «Полярная сова и куропатки».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
70-72	Развивает равновесие, силу, выносливость. Упражняется в запрыгивании на скамейку. Приобретает чувство взаимопомощи в играх.	Ходьба на носках, пятках, крёстным шагом, «пингвины», «гуси», «паучки». Бег непрерывный (1,5 мин).	Флажки (комплекс № 12)	Ходьба по г/скамейке, задания на г/скамейке: ходьба на четвереньках; ползание на животе; пролезание под скамейкой; прыжки ноги врозь – ноги вместе на скамейку; прыжки через скамейку. Перетягивание каната. Игры и эстафетные задания с б/мячом.	«Угадай, кто позвал».

24.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 400м.	Без предметов	Метание снежков на дальность. Специальные беговые упражнения (с ускорением, змейкой, приставным шагом) Подвижные игры: «Охотники и звери», «Снеговик», « Льдинка, мороз и ветер».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

Март.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
73-75	Учится выпрямлять до конца руку во время броска мяча в кольцо. Учится завершать бросок кистью. Укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса и ног. Развивать внимание.	Ходьба на носках, на пятках, с заданиями для рук. Бег по сигналу, с изменением направления.	Массажные мячи (комплекс № 13)	Подбрасывание б/мяча над собой и ловля двумя руками; то же с хлопком; то же в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Передачи мяча от груди двумя руками в парах. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками. Подвижные игры:«Перестрелка», «Снайпер».	Упражнения на гибкость и восстановление дыхания.
25.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 400м.	Без предметов	Игровые упражнения с санками. Катание на санках. Эстафеты «Кто быстрее». Метание снежков вдаль. Подвижная игра: «Мороз – красный нос»	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
76-78	Упражняется в прыжках в длину с места, через палки, отталкиваясь двумя ногами. Упражняется в метании мешочка на дальность, правой и левой рукой. Развивает координацию движений.	Ходьба: на внешней стороне стопы; на внутренней; с заданием для рук. Бег с изменением темпа (лёгкий, ускорение).	Массажные мячи (комплекс № 13)	Прыжки через г/палки двумя ногами с продвижением вперёд, правым и левым боком. Метать мешочек на дальность, правой и левой рукой. Ходьба по канату правым, левым боком, «ёлочкой». Подвижные игры: «Собачка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Прыгуны и скакуны».	«Угадай, кто ушёл», «Светофор».
26.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 400м.	Без предметов	Эстафеты с санками. «Кто быстрее», парами, тройками, по одному. Подвижные игры: «Весёлые ребята», «Мяч водящему».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
79-81	Укрепляет мышцы кора, при помощи бросков н/мяча из-за головы двумя руками. Развивает чувство равновесия при помощи заданий на г/скамейке и ловкость.	Ходьба: с высоким подниманием бедра, спиной вперёд, крестным шагом. Бег с изменением темпа и направления.	Обручи (комплекс №14)	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками стоя (на дальность). Задания и упражнения с г/скамейкой: ходьба на носках; на четвереньках; ползание на животе; пролезание под скамейкой; прыжки на скамейку, со скамейки; прыжки ноги вместе, ноги врозь. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Хитрая лиса».	Упражнения на релаксацию и восстановление дыхания.
27.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 400м.	Без предметов	Передачи в парах шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой. Игра «Забей гол в ворота». Подвижные игры: «Льдинка, мороз, ветер», «Снеговик».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
82-84	Закрепляет навык правильного хвата руками во время лазания по г/стенке (большой палец снизу). Развивает ловкость, координацию движений, чувство взаимопомощи в игре.	Ходьба «змейкой» с заданиями: на носках, на пятках. Бег «змейкой». С заданиями: правым, левым боком.	Обручи (комплекс №14)	Прыжки из обруча в обруч двумя ногами, правой и левой ногой; пролезание правым и левым боком в обруч; упражнение «Паук». Лазание по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на соседний пролёт, спускаться по наклонной ребристой доске. Игры и эстафетные задания с обручем. «Ловцы обезьян»,	«Летает не летает», «Дрозд».

28.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 400м.	Без предметов	Эстафеты. Подвижная игра: «Северный и южный ветер», «Мороз – красный нос».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

Апрель.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
85-87	Упражняется в действиях с б/мячом. Развивать глазомерпри бросках в цель. Закрепляет правильную технику лазания по г/стенке. Развивать внимание.	Ходьба обычная, с заданием для рук, ног, в колонне по одному, врассыпную. Бег в колонне, змейкой, боковой галоп.	Г/палки (комплекс №15)	Подбрасывание и ловля мяча вверх, то же с хлопком. Броски м/мяча в вертикальную цель правой и левой руками. Лазание по г/стенке разноимённым способом, спуск по наклонной, ребристой доске. Подвижные игры: «Стой олень», «Охотник и зайцы».	Игра на внимание «Пожалуйста». Пальчиковая игра.
29.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 450м.	г/палки	Игры со снегом: метание снежков в цель, на дальность. Подвижные игры: «Чья команда быстрее соберётся?», «Стоп».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

88-90	Проведение мониторинга. Проверка физических качеств: скорость, сила.	Ходьба с заданиями под музыку. Бег с заданиями под музыку.	Г/палки (комплекс №15)	Челночный бег 3х10м (сек). «Силачи» бросок н/мяча на дальность двумя руками из-за головы стоя (см). «Медведь и пчёлы», «Волк и овцы», «Мышеловка «Хитрая лиса».	Упражнения на гибкость и восстановление дыхания: йога.
30.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 450м.	Без предметов	Специальные беговые упражнения (с высоким подниманием колен, приставным шагом, на ускорение) Эстафеты и игровые задания с мячом, самокатом. Подвижные игры: «Невод», «Запрещенное движение» .	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
91-93	Проведение мониторинга. Проверка физических качеств: гибкость, сила.	Ходьба: на носках, на пятках - чередовать. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени.	Гантели (комплекс №16)	«Перочинный ножик» наклон вперёд в седе ноги вместе (см). «Ванька-встанька» поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за 30 секунд). Подвижные игры: «День, ночь», «Перестрелка».	Упражнения на гибкость и восстановление дыхания: йога.
31.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 450м.	Мешочки	Эстафеты и игровые задания с мячом, самокатом, ракетками. Подвижные игры: Медведи и пчёлы, Угадай по голосу. Ловишки – перебежки.	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
94-96	Проведение мониторинга. Проверка физических качеств: скоростно-силовые.	Ходьба с заданием для рук, ног, с ползанием. Бег лёгкий, быстрый, с заданиями.	Гантели (комплекс №16)	«Кузнечик» прыжок в длину с места двумя ногами (см). Подвижные игры:«Не оставайся на полу», «Успей занять место».	«Светофор», «Найди и промолчи».
32.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 450м.	Мячи	Специальные беговые упражнения. Эстафеты и игровые задания с мячом, самокатом, скакалками. Подвижные игры: «Сбей кеглю», «Слушай-танцуй»	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

Май.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
97-99	Развивает равновесие при ходьбе по г/скамейке. Упражняется в прыжках в высоту. Развивает внимание, координацию движений, глазомер,	Ходьба на носках, на пятках, с заданиями для рук. Бег по сигналу, с изменением направления.	Кубики (комплекс №17)	Задания и упражнения с г/скамейкой: ходьба на носках; на четвереньках; ползание на животе; пролезание под скамейкой; прыжки на скамейку, со скамейки; прыжки ноги вместе, ноги врозь. «Эстафетные игры и задания». «Ловишки с лентой», «Затейники».	Упражнения на гибкость и восстановление дыхания: йога.

	выносливость.				
33.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 500м.	г/палка	Передачи футбольного мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Подвижные игры: «Попади в цель»,«Ловишки», «Карусель».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
100-102	Закрепляет умение правильного дыхания во время бега. Упражняется в прыжках в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Укрепляет свод стопы и голеностопный сустав.	Ходьба: на внешней стороне стопы, на внутренней, с заданием для рук. Бег с изменением темпа (лёгкий, ускорение).	Кубики (комплекс №17)	Прыжки через г/палки двумя ногами с продвижением вперёд, правым и левым боком. Ходьба по канату правым, левым боком, «ёлочкой». «Невод», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Ловля обезьян».	«Угадай, кто ушёл», «Карлики, великаны».
34.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 500м.	Мешочки	Эстафеты с бегом, метанием, прыжками Подвижные игры: «Мышеловка», «Краски» «Северный и южный ветер», «Затейники».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки,**	**Игры малой**

				метание, лазание; подвижные игры.	**подвижности.**
103-105	Формирует правильную осанку при помощи ходьбы с мешочком на голове. Упражняется в бросках н/мяча из-за головы двумя руками стоя. Развивает силовые качества.	Ходьба: с высоким подниманием бедра, спиной вперёд, крестным шагом. Бег с изменением темпа и направления.	Без предметов (комплекс №18)	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками стоя (на дальность). Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через конусы. Подвижные игры:«Северный и южный ветер», «Перелёт птиц».	Упражнения на релаксацию и восстановление дыхания: йога.
35.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Медленный бег до 500м.	Скакалки	Игровые упражнения с футбольным мячом: передача в парах, в тройках, на месте и в движении. Подвижные игры: «Ловишки с лентой», «Выше ноги от земли».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
106-108	Учить во время пролезания, наклонять голову. Во время отталкивания ногами обращать внимание детей на взмах руками. Воспитывать чувство взаимопомощи в игре.	Ходьба «змейкой» с заданиями: на носках, на пятках. Бег «змейкой». С заданиями: правым, левым боком.	Без предметов (комплекс №18)	Прыжки из обруча в обруч двумя ногами, правой и левой ногой, пролезание правым и левым боком в обруч. Перетягивание каната. Игры и эстафетные задания с обручем. «Ловишки с лентой».	«Угадай, кто позвал».

36.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Ходьба и бег с заданиями.	Без предметов	Соревнования по бегу, прыжкам, метанию.	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ К ШКОЛЕ ВОЗРАСТ 6-7 ЛЕТ.

Сентябрь.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
1-3.	Умеет двигаться, в колонне по одному, не наталкиваясь. Умеет ходить на носках и пятках. Сохраняет равновесие при выполнении заданий на г/скамейке. Хорошо ориентируется в пространстве играя.	Ходьба на носках, на пятках, с заданиями для рук. Бег по сигналу, с изменением направления.	без/предметов (комплекс №1)	Ходьба и задания по г/скамейке: ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, с высоким подниманием колена; прыжки ноги врозь-вместе на скамейку. Ползание по скамейке подтягиваясь руками, пролезание под скамейкой. Подвижные игры:«Мяч водящему», «Удочка», «Не оставайся на полу.	Упражнения на гибкость и восстановление дыхания «Одуванчик».
1.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Лёгкий бег до 300м.	Без предметов	Игровые упражнения с мешочками пронести на голове, на спине, на груди, по бревну) Упражнения на бревне (обычная ходьба, с перешагиванием через предмет, спиной вперед,ласточка). Подвижные игры: «Ловишки с лентами», «У ребят порядок строгий».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Насос»

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
4-6.	Умеет вовремя реагировать на сигнал. Умеет пользоваться обручем, выполняя упражнения. Осваивает технику прыжка через обруч. Хорошо ориентируется в пространстве в эстафетном беге.	Ходьба на внешней, внутренней стороне стопы с изменением положения рук. Бег по сигналу с изменением направления.	без/предметов (комплекс №1)	Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед; подлезание в обруч левым и правым боком, упражнение «гусеница». Игровые задания и эстафеты с обручем. Подвижные игры:«Медведушка», «Кто быстрее соберет мячи?»(девочки, мальчики).	Игра на внимание «Кого не стало?»
2.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Лёгкий бег до 300м.	Без предметов	Игровые упражнения: «Найди место в строю», «Догони свою пару», «Кузнечики». Подвижные игры: «Сокол и голуби», «Вышибало».	Ходьба, дыхательные упражнения. «Насос»

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
7-9.	Осваивает технику бега по диагонали. Узнаёт новые варианты выполнения упражнений, с б/мячом. Хорошо владеет правилами игры.	Ходьба на носках, на пятках с изменением положения рук. Бег по диагонали с заданиями.	Г/палки (комплекс №2)	Передачи б/мяча в парах от груди двумя рр. Ведение мяча на месте и с продвижением вперёд. Подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки».	Упражнения на гибкость и восстановления дыхания «Аромат цветов». .
3.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Лёгкий бег до 300м.	Мешочки	Игровые упражнения с обручем: прыжки через обруч из обруча в обруч, «паук», «гусеница». Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Снайпер».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения,

					«Аромат цветов».

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
10-12.	Закрепляет выполнение основных элементов техники бега. Осваивает технику перетягивания каната. Развивают мышечную силу при бросках н/мяча из-за головы двумя руками.	Различные виды ходьбы. Бег с заданиями: приставным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками ноги врозь - вместе.	Г/палки (комплекс №2)	Прыжки через гантели. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками Перетягивание каната. Подвижные игры: «Снайпер», «Мяч водящему».	«Угадай кто ушёл».
4.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Лёгкий бег до 300м.	Без предметов	Игровые упражнения с баскетбольным мячом: «Быстро передай», передачи мяча в парах, «5передач». «Пробеги – не задень». Подвижные игры: «Кто быстрее добежит до флажка», «Найди свою пару».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения. «Аромат цветов»

Октябрь.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

13-15	Умеет двигаться, в колонне по одному, не наталкиваясь. Умеет ходить на носках и пятках. Сохраняет равновесие при выполнении заданий на г/скамейке. Хорошо ориентируется в пространстве, играя.	Различные виды ходьбы и бега.	М/мячи (комплекс №3)	Ходьба и задания по г/скамейке: ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, с высоким подниманием колена; ползание на животе; прыжки ноги врозь, вместе на скамейку; проползание под скамейкой; прыжки через скамейку. Бросок мяча в стену и ловля его. «Подвижные игры: «Лягушки и цапля», «Перебежки в парах»,	Пальчиковая игра «Рукавичка».
5.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Лёгкий бег до 350м.	С мешочком	Игровые упражнения с мешочками. Передачи баскетбольного мяча в парах на месте и в движении. Подвижные игры: «5 передач», «Салки», «Поймай хвост дракона».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Пузырики», «Насос»

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
16-18	Умеет вовремя реагировать на сигнал и останавливаться в беге. Закрепляет технику прыжка двумя ногами, упражняется в лазании, развивает глазомер.	Ходьба на внешней, внутренней стороне стопы с изменением положения рук. Бег по сигналу с остановками и с изменением направления.	М/мячи (комплекс №3)	Прыжки двумя ногами, через г/палки правым, левым боком. Метание мешочков в горизонтальную цель. Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом. Игровые задания и эстафеты с г/палкой.	Упражнения на релаксацию и восстановления дыхания:

6.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Лёгкий бег до 350м.	Без предметов	Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Догони свою пару», «Пингвины». Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Переправа», «С кочки на кочку».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Пузырики», «Насос»

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
19-21	Осваивает технику бега по диагонали. Узнаёт новые варианты выполнения упражнений, с б/мячом. Хорошо владеют правилами игры.	Ходьба на носках, на пятках с изменением положения рук. Бег по диагонали с заданиями.	Б/мячи (комплекс №4)	Ходьба на носках, на пятках с изменением положения рук. Бег по диагонали с заданиями. Передачи б/мяча в парах из-за головы двумя рр. Ведение мяча на месте и с продвижением вперёд правой и левой руками. Подвижные игры: «Перестрелка», «Найди платок».	«Карлики великаны».
7.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Лёгкий бег до 350м.	В парах	Игровые упражнения с футбольным мячом: передачи в парах, в тройках, на месте, в движении, «Быстро передай», «Пробеги – не задень». Подвижные игры «Кто быстрее добежит до флажка», «Забей гол в ворота».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Сердитые ежики»

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
22-24	Упражняется в беге. Развивает мышечную силу при бросках н/мяча из-за головы двумя руками. Укрепляют мышцы рук с помощью упражнения «тачка».	Различные виды ходьбы. Бег с заданиями: приставным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.	Б/мячи (комплекс №4)	Броски н/мяча из-за головы двумя руками. Упражнение «тачка». Прыжки ч/з кубы двумя ногами с места и с разбега. «Жмурки с колокольчиком», «Мяч водящему».	Упражнения на гибкость и восстановления дыхания. Д
8.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений.	Лёгкий бег до 350м.	Баскет /мячи	Игровые упражнения с баскетбольным мячом: «Быстро передай», передачи мяча в парах, «5передач». «Пробеги – не задень». Подвижные игры: «К дереву беги».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Сердитые ежики»

Ноябрь.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

25-27	Умеет двигаться, в колонне по одному, не наталкиваясь. Умеет быстро и уверенно лазить по г/стенке. Осваивает энергичное отталкивание двумя ногами при прыжках через предмет.	Различные виды ходьбы и бега с заданием.	Обручи (комплекс №5)	Ходьба и прыжки через кубы. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Метание мешочков в вертикальную цель. «Поймай хвост», «Зайцы и волк».	Пальчиковая игра «Рукавичка». «Найди и промолчи».
9.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 400м.	Без предметов	Эстафеты и игровые упражнения с обручем, мячом, ракетками, скакалками. Перетягивание каната. Подвижные игры: «Фигуры», «Тише едешь, дальше будешь».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Послушаем свое дыхание».

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
28-30	Умеет вовремя реагировать на сигнал и останавливаться в беге. Развивает глазомер в метании мяча в цель. Хорошо ориентируется в пространстве в эстафетном беге.	Ходьба на внешней, внутренней стороне стопы с изменением положения рук. Бег по сигналу с остановками и с изменением направления.	Обручи (комплекс №5)	Передача-ловля м/мяча одной рукой снизу (правой, левой). Броски м/мяча в цель.. Игровые задания и эстафеты с метанием в цель. Подвижные игры: «Волны по кругу». «Удочка».	Упражнения на релаксацию и восстановления дыхания.

10.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 400м.	Г/палки	Игровые упражнения: «Перебросъ – поймай», «Не попадись». Специальные беговые упражнения. Подвижные игры: «Ловкая пара», «Дорожка препятствия	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Послушаем свое дыхание»

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
31-33	Умеет чередовать ускорения с лёгким бегом. Уверенно прыгает через скакалку, выполняет новые варианты выполнения упражнений, с б/мячом. Хорошо знает правила игры.	Ходьба на носках, на пятках с изменением положения рук. Бег с изменением темпа (ускорение, лёгкий бег).	Без предметов (комплекс №6)	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд. Полоса препятствий (подлезание, перелезание) через скамейки. Броски мяча об стену и ловля его. Подвижная игра:«Волейбол»	«Летает, не летает». «Светофор».
11.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 400м.	Без предметов	Игровые упражнения со снежками «Кто самый меткий», «Перепрыгни - не задень». Специальные беговые упражнения. Подвижные игры: «Ловля оленей», «Фигуры».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
34-36	Уверенно ловит и передаёт мяч. Упражняется в ведении мяча на месте и в движении. Закрепляет навык броска мяча в кольцо. Хорошо ориентируются в пространстве в подвижных играх.	Различные виды ходьбы. Бег с заданиями: приставным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.	Без предметов (комплекс №6)	Передачи мяча от груди двумя рр. Передача м от груди с отскоком от пола. Ведение мяча правой и левой на месте и в движении «змейкой». Бросок мяча в кольцо. «Лови, бросай, упасть не давай», «Горячий мяч».	Пальчиковая игра «Жук».
12.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 400м.	Без предмето	Игровые упражнения с санками: «Перебежки», «Наездники». Специальные беговые упражнения. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Снежинка, мороз, ветер».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Декабрь.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.

37-39	Умеет двигаться, под ритм музыки. Упражняется в энергичном отталкивании двумя ногами при прыжках через предмет. Умеет задерживать дыхание во время дыхательной гимнастики.	Различные виды ходьбы и бега с заданием.	Гантели (комплекс №7)	Ходьба и задания по г/скамейке: ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, с высоким подниманием колена; ползание на животе; прыжки ноги врозь-вместе на скамейку; проползание под скамейкой; прыжки через скамейку. Метание мешочков в цель. Подвижные игры: «Ловишки с приседанием», «Поймай хвост».	«Найди и промолчи». Дыхательная гимнастика.
13.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 450м.	Без предмета	Игровые упражнения и задания с санками. Катание на санках. Подвижная игра: «Два Мороза», «Снежинка, мороз, ветер».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Подыши одной ноздрей»

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
40-42	Закрепляет технику прыжка ч/з обруч. Умеет наклонять голову при подлезании в обруч. Уверенно бросает мяч. Хорошо ориентируется в пространстве в эстафетном беге.	Ходьба на внешней, внутренней стороне стопы с изменением положения рук.	Гантели (комплекс №7)	Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед; подлезание в обруч левым и правым боком, упражнение «гусеница», «паук». Бросок н/мяча в даль из положения сидя, ноги вместе. Игровые задания и эстафеты с метанием в цель, «Волк и зайцы».	Упражнения на гибкость и восстановления дыхания.
14.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 450м.	Без предмета	Специальные беговые упражнения. Ведение шайбы клюшкой. Подвижные игры: «Два Мороза», «Весёлые ребята», «Колпачок».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Подыши одной ноздрей»

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
43-45	Умеет чередовать ускорения с лёгким бегом. Уверенно прыгает через скакалку. Упражняется в новых вариантах выполнения упражнений, с б/мячом. Хорошо знает правила игры.	Ходьба на носках, на пятках с изменением положения рук. Бег с изменением темпа (ускорение, лёгкий бег).	Кубики (комплекс №8)	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд. Полоса препятствий (подлезание, перелезание). Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. йога. Подвижные игры: «Невод», «Удочка».	Упражнения на гибкость и восстановления дыхания. «Светофор».
15.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 450м	Без предметов	Специальные беговые упражнения. Катание на санках. Эстафеты с санками. Подвижные игры: «Льдинка, мороз, ветер», «Стой олень!», «Снеговик».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Ветер на планете».

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
46-48	Укрепляет мышцы ног с помощью упражнений с гантелями. Упражняется в метании правой левой рукой. Развивает равновесие и координацию движений.	Ходьба с гантелями, с выполнением упражнений. Бег с гантелями: с остановкой, с остановкой и приседанием.	Кубики (комплекс №8)	Прыжки через гантели вперёд-назад, правым левым боком. Метание мешочков в цель правой и левой рр. Ходьба по наклонной скамье с последующим залезанием на г/ стенку. Подвижные игры: «Лови, бросай, упасть не давай», «Перестрелка».	Упражнения на гибкость и восстановления дыхания. «Светофор».

16. (улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 450м.	Без пред	Специальные беговые упражнения. Ведение шайбы клюшкой. «Забей гол в ворота». Подвижные игры: «Два Мороза», «Весёлые ребята», «Карусели».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Ветер на планете».

Январь.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
49-51	Умеет двигаться, под ритм музыки. Упражняется в лазании. Развивает силу и глазомер. Хорошо ориентируется в пространстве, играя.	Ходьба и бег под музыку.	Мешочки (комплекс №9)	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Прыжки через кубы. Метание набивного мяча в цель. Подвижные игры: «Лягушки и цапля», «Перебежки в парах».	«Угадай, кто позвал». Пальчиковая игра «Рукавичка».
17.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 450м.	Без предметов	Игровые упражнения с санками. Катание на санках. Подвижные игры: «Два Мороза», «Стой олень».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Ветер на планете».

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
52-54	Умеет вовремя реагировать на сигнал и останавливаться в беге. Умеет пользоваться г/палкой, выполняя упражнения. Упражняется в прыжках, передачах мяча, в ведении мяча.	Ходьба на внешней, внутренней стороне стопы с изменением положения рук. Бег по сигналу с остановками и с изменением направления.	Мешочки (комплекс №9)	Прыжки через г/палки правым, левым боком, с продвижением вперёд. Передачи мяча в парах от груди с отскоком от пола. Ведение мяча на месте и в движении. Игровые задания и эстафеты с г/палкой и б/мячом.	Упражнения на релаксацию и восстановления дыхания. «Шарик».
18.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 450м.	Мешочки	Специальные беговые упражнения. Ведение шайбы клюшкой. Игровое упражнение «Забей шайбу в ворота». Подвижные игры: «Два Мороза», «Снеговик».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Подуем на плечо»

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
55-57	Осваивают технику бега по диагонали. Узнают новые варианты выполнения упражнений, с б/мячом. Хорошо владеют правилами игры.	Ходьба на носках, на пятках с изменением положения рук. Бег по диагонали с заданиями.	Короткая веревочка (комплекс №10)	Передачи б/мяча в парах из-за головы двумя рр. Бросок мяча одной рукой сверху после остановки и ведения мяча. Подвижные игры: «Успей поймать», «Охотники и утки».	Пальчиковые игры.

19.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 450м.	Без предметов	Специальные беговые упражнения. Ведение шайбы клюшкой. Игровое упражнение «Забей шайбу в ворота». Подвижные игры: «Быстрый мячик», «Снеговик».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Задуй свечу».

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
58-60	Упражняются в перетягивании каната. Развивают мышечную силу при бросках н/мяча из-за головы двумя руками. Укрепляют мышцы с помощью упражнения «тачка».	Ходьба с гантелями, с выполнением упражнений. Бег с гантелями: с остановкой, с остановкой и приседанием.	Короткая веревочка (комплекс №10)	Развитие силы: броски н/мяча из-за головы двумя руками из положения стоя, сидя, стоя на коленях. Упражнение «тачка» в парах. Перетягивание каната. Подвижные игры: «Снайпер», «Мяч водящему».	Пальчиковые игры.
20.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 450м.	Без предметов	Специальные беговые упражнения. Ведение шайбы клюшкой. Игровое упражнение «Забей шайбу в ворота». Подвижные игры: «Снежки», «Снеговик».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Задуй свечу».

Февраль.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
61-63	Умеет работать рукой при ведении мяча, выпрямляя руку до конца. Упражняется в точности при передачах мяча. Знает, что надо целиться в квадрат при бросках мяча в кольцо.	Ходьба и бег под музыку.	Без предметов (комплекс №11)	Ведение б/мяча с изменением высоты отскока, бросок мяча в корзину одной рукой сверху, после ведения и остановки. Передачи мяча от груди с отскоком от пола Подвижные игры: «5 передач», «Не попадись».	«Угадай, кто позвал». Пальчиковые игры.
21.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 450м.	Без предметов	Специальные беговые упражнения. Бег на скорость в парах. П\и «Перебежки парами», «Льдинка, мороз, ветер».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Дышим тихо, спокойно и плавно».

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
64-66	Умеет пользоваться г/палкой, выполняя упражнения. Развивает равновесие при ходьбе по наклонной доске. Умеет завершать бросок кистью при метании мешочка в цель.	Ходьба на внешней, внутренней стороне стопы с изменением положения рук. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием	Без предметов (комплекс №11)	Прыжки через г/палки двумя ногами, правым левым боком. Метание мешочков в вертикальную цель. Ходьба по наклонной доске с последующим залезанием на гимнастическую стенку. Игровые задания и эстафеты с преодолением препятствий, «Снайпер».	«Съедобное несъедобное». Дыхательная гимнастика.

		голени.			
22.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 450м	Без предмето	Катание на санках. Игровые упражнения с снежками «Сбей кеглю», Попади в цель». Подвижные игры: «Ловишка парами», «Стой олень».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Дышим тихо, спокойно и плавно».

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
67-69	Умеет чередовать ускорения с лёгким бегом. Уверенно прыгает через скакалку. Развивает мышцы верхнего плечевого пояса и пресса с помощью упражнений с н/мячом.	Ходьба на носках, на пятках с изменением положения рук. Бег с изменением темпа и направления (по диагонали).	Флажки (комплекс №12)	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд. Броски н/мяча из-за головы, передачи н/мяча в парах . «Невод», «Удочка».	«Светофор». Дыхательная гимнастика.
23.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 450м	Без предмето	Катание на санках. Эстафеты с санками. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры: «Два Мороза», «Стой, олень», «Ловишки», «Карусели».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Сдуй снежинку»

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
70-72	Упражняется в прыжках в длину через предметы. Закрепляет навык метания и лазания. Развивает равновесие.	Ходьба с гантелями, с выполнением упражнений. Бег с гантелями: с остановкой, с остановкой и приседанием.	Флажки (комплекс №12)	Прыжки через кубы и гимнастическую скамейку. Метание мешочков в цель правой и левой рр. Ходьба по наклонной скамье с последующим залезанием на г/ стенку. «Перестрелка».	«Найди и промолчи», Дыхательная гимнастика.
24.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 450м	Без предмет	Специальные беговые упражнения. Ведение шайбы клюшкой. Игровое упражнение «Забей шайбу в ворота». Подвижные игры: «Быстрые упряжки», «Снеговик».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Сдуй снежинку»

Март.

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.

73-75	Умеет двигаться, под ритм музыки. Умеет быстро и уверенно лазить по г/стенке. Осваивает энергичное отталкивание двумя ногами при прыжках через предмет. Развивает глазомер.	Ходьба и бег под музыку.	Массажные мячи (комплекс №13)	Ходьба с заданиями по г/скамейке. Прыжки через кубы или г/скамейку. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Метание малых мячей в цель. «Ловишки парами», «Ловишка ленточек».	«Найди и промолчи». Пальчиковые игры.
25.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 500м.	Без предметов	Игровые упражнения с санками. Катание на санках. Эстафеты «Кто быстрее». Подвижная игра: «Мышеловка».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Ароматы весны».

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
76-78	Упражняется в беге и прыжках. Движения уверенные при метании (цельсь, замах, бросок). Умеет метать мешочек через согнутую руку в локтевом суставе. Развивает силу.	Ходьба на внешней, внутренней стороне стопы с изменением положения рук. Бег по сигналу с остановками и с изменением направления.	Массажные мячи (комплекс №13)	Метание мешочка вдаль (правой, левой). Прыжок в длину с места через канат, г/палки. «Челночный бег» 3х10м. Упражнение «тачка» в парах. Подвижные игры: «Мы весёлые ребята», «Мышеловка».	Светофор». Дыхательная гимнастика «Насосы».

26.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 500м.	Без предметов	Катание на санках. Игровые упражнения с снежками «Сбей кеглю», Попади в цель». Подвижные игры: «Ловишка парами», «Стой олень».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Ароматы весны».

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
79-81	Умеет чередовать ускорения с лёгким бегом. Уверенно прыгает через скакалку, осваивая новые варианты прыжков. Умеет во время броска н/мяча не прогибаться назад.	Ходьба на носках, на пятках с изменением положения рук. Бег с изменением темпа (ускорение, лёгкий бег).	Обручи (комплекс №14)	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд. Броски н/мяча из-за головы двумя руками вдаль, стоя, сидя, стоя на коленях. «Совушка», «Удочка», «Хитрая лиса».	«Море волнуется…». Пальчиковые игры.
27.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 500м.	Без предметов	Игры с шайбой. Ведение шайбы клюшкой. Игра «Забей гол». Подвижные игры «Ловишки с парами», «Летает – не летает», «Весёлые ребята».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Задуй свечу».

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**

82-84	Уверенно выполняет ведение мяча в движении. Умеет завершать бросок кистью. Уверенно ловит мяч. Хорошо ориентируется в пространстве в игровых заданиях.	Различные виды ходьбы. Бег с заданиями: приставным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с прыжками.	Обручи (комплекс №14)	Ведение б/мяча с изменением высоты отскока. Бросок мяча в корзину одной рукой сверху, после ведения и остановки. Передачи мяча от груди, от груди с отскоком от пола, от плеча правой, левой рукой. Игры и эстафетные задания с б/мячом.	«Найди и промолчи». Дыхательные упражнения.
28.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 500м.	Без предметов	Катание на ледянках. Эстафета «Догони – не упади». Подвижные игры: «Салки», «Передал – садись».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Задуй свечу»

Апрель.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
85-87	Умеет быстро и уверенно лазить по г/стенке. Развивает ловкость, глазомер, скорость. Умеет задерживать дыхание во время дыхательной гимнастики.	Ходьба и бег с заданиями по диагонали. Специальные беговые упражнения.	Г/палки (комплекс №15)	Прыжки правым, левым боком через палку, эстафетные задания «землемеры», «не урони палку». Лазание по гимнастической стенке со спуском по наклонной доске. Подвижные игры: «Салки в два круга», «Ловишка ленточек».	«Найди и промолчи». Упражнения на гибкость и восстановление дыхания.
29.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 550м.	Без предметов	Игровые упражнения с обручем. «С кочки на кочку», «Переправа». Подвижные игры: «Попади в цель», «Стой, олень», «Ловишки», «Карусель».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Ежик».

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
88-90	Умеет вовремя реагировать на сигнал и останавливаться в беге. Движения уверенные при метании (цельс, замах, бросок). Умеет во время броска н/мяча не прогибаться назад.	Ходьба и бег с заданиями по диагонали. Специальные беговые упражнения.	Г/палки (комплекс №15)	Мониторинг. Челночный бег 3х10м (сек). «Силачи» бросок н/мяча на дальность двумя руками из-за головы стоя (см). «Мы весёлые ребята», Светофор», «Мышеловка».	Пальчиковые игры. Упражнения на гибкость и восстановление дыхания.
30.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 550м.	Мешочки	Игровые упражнения с мешочком «Пронеси не урони», «Попади в цель». Подвижные игры: «Удочка», «Перелёт птиц», Эстафеты.	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Ветер».

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
91-93	В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.	Ходьба и бег с заданиями по диагонали. Специальные беговые упражнения.	Гантели (комплекс №16)	Мониторинг. «Перочинный ножик» наклон вперёд в седее ноги вместе (см). «Ванька-встанька» поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за 30 секунд). «Совушка», «Удочка», «Хитрая лиса».	Пальчиковые игры. Упражнения на гибкость и восстановление дыхания.
31.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 550м.	Без предметов	Игровые упражнения с футбольным мячом, передача в парах, в тройках, на месте и в движении, «Забей гол». Подвижная игра: «Перетяжки».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Ветер».

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
94-96	Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.	Ходьба и бег с заданиями по диагонали. Специальные беговые упражнения.	Гантели (комплекс №16)	Мониторинг. «Кузнечик» прыжок в длину с места двумя ногами (см). Подвижные игры: «Лови, бросай, упасть не давай», «Найди и промолчи».	Пальчиковые игры. Упражнения на гибкость и восстановление дыхания.

32.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 550м.	Без предметов	Игровые упражнения с футбольным мячом, передача в парах, в тройках, на месте и в движении, «Забей гол». Подвижная игра: «Сокол и голуби».	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Аромат весны».

Май.

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
97-99	Сохраняет равновесие при выполнении заданий на г/скамейке. Знает правила п/игр. Хорошо ориентируется в пространстве играя.	Различные виды ходьбы и бега.	Кубики (комплекс №17)	Ходьба и задания по г/скамейке: ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, с высоким подниманием колена; ползание на животе; прыжки ноги врозь-вместе на скамейку. Эстафеты с мячом. Мяч водящему».	«Море волнуется раз…». Дыхательные упражнения.
33.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 550м.	Г/палка	Игровые задания и упражнения с гимнастической палкой. Эстафеты.	Медленный бег 2 мин, ходьба, дыхательные упражнения «Бабочки».

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
100-102	Умеет вовремя реагировать на сигнал и останавливаться в беге. Умеет пользоваться скакалкой, выполняя упражнения. Упражнения на гибкость выполняет не скованно, расслаблено.	Ходьба на внешней, внутренней стороне стопы с изменением положения рук. Бег по сигналу с остановками и с изменением направления.	Кубики (комплекс №17)	Прыжки через скакалку с продвижением вперед, на месте, прыыжки через двойную скакалку. «Мы веселые ребята», «Ловишки парами», «Невод», «Лягушки и цапля».	Упражнения на гибкость и восстановление дыхания. «Летает не летает».
34.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 550м.	Без предмето	Игровые упражнения с футбольным мячом, «Забей гол», передача мяча в парах. Подвижные игры. «Ловишки с лентой», «Удочка», «Перелёт птиц».	Пальчиковые игры. Дыхательные упражнения «Бабочки».

№ занятия	Планируемые результаты.	Вводная часть	Основные виды движений.		Заключительная часть.
		Ходьба и бег.	ОРУ.	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.	Игры малой подвижности.
103-105	Уверенно бегет по диагонали. Узнаёт новые варианты выполнения упражнений, с ф/мячом. Хорошо ориентируется впространстве.	Ходьба на носках, на пятках с изменением положения рук. Бег по диагонали с заданиями.	Без предмето в (комплекс №18)	Передачи ф/мяча в тройках правой и левой ногой. Удар по воротам правой и левой ногами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Футбол».	Пальчиковые игры. Дыхательные упражнения.

35.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 550м.	Кубики	Специальные беговые упражнения в парах. Подвижная игра: «Кто быстрее до флажка», «Снайпер», «Перестрелка».	Пальчиковые игры. Дыхательные упражнения «Одуванчики».

№ занятия	**Планируемые результаты.**	**Вводная часть**	**Основные виды движений.**		**Заключительная часть.**
		Ходьба и бег.	**ОРУ.**	**Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры.**	**Игры малой подвижности.**
106-108	Уверенно выполняет задания по диагонали. Узнаёт новые варианты выполнения упражнений, с ф/мячом. Хорошо ориентируется в пространстве.	Ходьба на носках, на пятках с изменением положения рук. Бег по диагонали с заданиями.	Без предметов (комплекс №18)	Передачи ф/мяча в тройках правой и левой ногой. Удар по воротам правой и левой ногами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Футбол».	Пальчиковые игры. Дыхательные упражнения.
36.(улица)	Упражняется в беге. Развивает силу, ловкость, выносливость, координацию движений. Укрепляет иммунитет.	Лёгкий бег до 550м.	Без предметов	Соревнования по бегу, прыжкам, метанию.	Пальчиковые игры. Дыхательные упражнения «Комарики».

Методическое обеспечение.

1. Анисимова М.С., Т.В. Хабарова. Организация и содержание двигательной деятельности детей 5-6 лет. Методическое пособие, Сыктывкар, 2014.
2. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста.- СПб. .: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2012.
3. Анисимва М.С. Обучение детей 3-7 лет ходьбе на лыжах: Из опыта работы; Коми республиканский институт развития образования и переподготовки кадров.-Сыктывкар,2007.
4. Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду.- СПб. .: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2009.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет.-2-е изд.,испр. и доп.-М.:МОЗАИКА-синтез, 2015.
6. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие/ науч. ред.: А.Г. Гогоберидзе.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2012.
7. Грядкина Т.С. ОО « Физическое развитие» – СПБ.: ДЕТСТВО-ПРЕС, 2016(ФГОС).
8. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. – М: ТЦ Сфера, 2009.
9. Гимнастика для детей 5 – 7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации \ авт.-сост. Л.Г.Верхозина, Л.А.Заикина. – Волгоград: Учитель, 2012.
10. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И.Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
11. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2012.
12. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е.И.Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011.
14. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.
15. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие/ Под ред. В.И. Орла и С. Н. Агаджановой.- СПб., «ДЕТСТВО –ПРЕСС»,2008 .
16. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие/ Под ред. В.И. Орла и С. Н. Агаджановой.- СПб., «ДЕТСТВО –ПРЕСС»,2008 .
17. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2013.
18. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
19. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. - М.: Мозаика – Синтез, 2012.
20. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
21. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.

22. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области с детьми 2-4 лет. Программа «Детство» ФГОС ДО. авт.сост.: И.М. Сучкова, Е.Н. Мартынова.-Волгоград: Учитель, 2015г.
23. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой/ авт.-сост. Т.Г.Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
24. Физкультурно – оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общей ред. Микляевой Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
25. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г.Карепова. – Волгоград: Учитель, 2012.
26. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты / авт.-сост. Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012.

27. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол – гимнастика: конспекты занятий \авт.-сост. Н.М.Соломенникова, Т.Н.Машина. – Волгоград: Учитель, 2011.
28.Харченко Т. Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений. Пособие для педагогов ДОУ. - СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

Материально-техническое оснащение.

1. Скамейки – 6 шт.
2. Гимнастические стенки – 4 шт.
3. Мешочки для метания (200гр) – 20 шт.
4. Флажки разноцветные – 60 шт.
5. Мячи баскетбольные (№3) – 25 шт.
6. Мячи массажные (d 10) - 25 шт.
7. Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 3 шт.
8. Мяч футбольный – 2 шт.
9. Мяч резиновый – 10 шт.
10. Мяч малый (d12см) – 25шт.
11. Массажный коврик – 16 шт.
12. Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт.
13. Обруч пластмассовый диам. 55 см –25 шт.
14. Батут – 2 шт.
15. Мат гимнастический (искусственная кожа) -3 шт.
16. Канат для перетягивания 10м диам.30мм – 2 шт.
17. Конус сигнальный – 15 шт.
18. Доска ребристая для ходьбы ногами – 3 шт.
19. Скакалки – 25 шт.
20. Футбольные ворота – 2 шт.
21. Скамья наклонная с гладкой поверхностью – 2 шт.
22. Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 2 шт.
23. Баскетбольные кольца – 5 шт.
24. Мячи набивные (1кг, 2 кг) – 20 шт.
25. Гимнастические палки – 25 шт.
26. Гантели (0,5 кг) – 40 шт.

Виды диагностики.

Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у дошкольников.

<u>Прыжок в длину с места.</u>

Исходное положение: стойка босиком на полужесткой основе, ноги на ширине ступни.

Задание: взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка от линии старта до пятки «ближней» ноги в см.

Учитывается: средний результат из трех попыток.

Внимание: если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, результат отмечается в момент постановки ног на опору.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, согнув ноги.
Исходное положение: лежа на полу с согнутыми под прямым углом ногами, лопатки прижаты к полу, руки скрещены на груди, ладони на плечах.
Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен и вернуться в исходное положение.
Оценивается: количество повторений за 30 сек.
Учитывается: результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных.
Внимание: наклоняясь назад ребенок обязательно касается лопатками пола.

Челночный бег.
Исходное положение: небольшой наклон туловища, голова прямо.
Задание: начинать бег строго по сигналу, добежать до условного места, коснуться рукой, вернуться к месту старта, коснуться рукой и еще раз бежать в сторону условного места, бежать без остановок.
Оценивается: время в секундах.
Учитывается: лучший результат из двух попыток с интервалом для отдыха.

Метание вдаль.
Исходное положение: стоя у черты на площадке не менее 10-20 м., ребенок держит малый мяч (теннисный).
Задание: по команде бросить мяч как можно дальше.
Учитывается: наилучшая из трех попыток.
Внимание: соблюдать правильную стойку: лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч ,правая нога сзади, сохранять равновесие после броска.
Оценивается: время, в секундах, удерживания позы с момента принятия исходного положения до момента, когда ступня опорной ноги сдвинется с места или свободная нога коснётся пола.

Статистическое равновесие.
Исходное положение: стойка на одной ноге, другая согнута в колене назад под прямым углом, руки внизу.
Задание: закрыть глаза и устоять на одной ноге как можно дольше.
Учитывается: средний результат из трёх попыток.
Внимание6 упражнение выполняется на «удобной» для ребенка ноге.

Оценка результатов:

Тестовое задание	4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	м	д	м	д	м	д
Прыжок в длину с места (см.)	60-90	55-93	100-110	95-104	116-123	111-123
Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек.)	11-12	10-11	14-15	12-14	17-18	15-16
Челночный бег 3х10м	12-13	12-13	11-12	11-12	10-11	10-11
Метание вдаль, см	117-185	97-178	187-270	138-221	450-570	340-520
Статистическое равновесие, сек.	3-5	5-8	7-12	9-14	40-60	50-60