

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников № 422 «Лорик»**  
620012, Екатеринбург, ул.Уральских рабочих 36А, [www.lorik422.ru](http://www.lorik422.ru)

**Принята**  
Педагогическим советом  
Протокол 01  
От «31» августа 2022 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий Изюмова Е.А.  
Приказ № 22-ОД  
от «01» сентября 2022 г.

## Рабочая программа по физической культуре детей 3-7 лет

Екатеринбург, 2022 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение _____	4
ГЛАВА 1. Программно-методическое обеспечение _____	8
1.1.    Методические пособия _____	8
1.2.    Дополнительная литература _____	9
ГЛАВА 2. Тематический план по физической культуре в группах детского сада _____	10
2.1. Младшая группа _____	19
2.2. Средняя группа _____	26
2.3. Старшая группа _____	35
2.4. Подготовительная к школе группа _____	45
ГЛАВА 3. Формируемая часть _____	56
ГЛАВА 4. Календарный план _____	62
ГЛАВА 5. Темы занятий по физической культуре _____	67
5.1 Младшая группа _____	80
5.2 Средняя группа _____	92
5.3. Старшая группа _____	104
5.4. Подготовительная к школе группа _____	121
Библиографический список _____	137
Приложения _____	140

## Введение

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20 – 27% детей относится к категории часто и длительно болеющих [Р.Т.Бабина 2001]. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, плоскостопие, неравносильный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса [И.К.Шилкова 2001]. У 20 – 30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85% этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями [Н.А.Ноткина 1999]. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом [Т.В.Башаева 2001].

Приведенные данные наглядно указывают на *социально-педагогический уровень* проблем, которые возникают перед инструкторами по физической культуре дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим развитием, что соответствует социальному запросу общества.

Результаты исследований последних лет, касающиеся причин ухудшения здоровья нации, позволили по-новому оценить оздоровительно-развивающие возможности физической культуры. Однако разобщенность действий педагогов, психологов, врачей не дает возможности обеспечить полифункциональное воздействие здоровьесформирующих мероприятий, направленных на физическое, психическое и интеллектуальное развитие ребенка.

В нашей стране поиск путей укрепления здоровья с помощью средств физической культуры, нашел отражение в следующих документах: Закон РФ «Об образовании», Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также в Постановлении Правительства РФ «Об утверждении типового положения о дошкольном образовательном учреждении», в Декларации прав ребенка, Конвенции о правах ребенка. Отдельные права детей и обязанности родителей были закреплены в Конституции Российской Федерации, в Гражданском кодексе Российской Федерации и «Семейном кодексе РФ».

В детском саду № 422 созданы благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребенком на основе личностно-ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закалывающие мероприятия. Физическое воспитание в МАДОУ осуществляется на занятиях по физической культуре, для организации и проведения которых в детском саду имеется спортивно-музыкальный зал с необходимым оборудованием, спортивная площадка, а также беговая дорожка (вокруг детского сада), в зимнее время года прокладывается лыжня протяженностью 100 м. Ежедневно предоставляется возможность двигательной активности в группах, на прогулках, ежеквартально – «День здоровья», 2 раза в год (летом и зимой) – физкультурные праздники. Ведется пропаганда здорового образа жизни среди родителей.

### СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Программа составлена в соответствии с возрастными группами:

- ◇ Младший дошкольный возраст – 3 – 4 года (вторая младшая группа);
- ◇ Средний дошкольный возраст – 4 – 5 лет (средняя группа);

- ◇ Старший дошкольный возраст – 5 – 6 лет (старшая группа);
- ◇ Старший дошкольный возраст – 6-7 лет (подготовительная группа).

Программа содержит тематический план, календарный план и модули занятий на учебный год, которые предусматривают расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям; программно-методическое обеспечение; библиографический список; приложения.

Цель Программы – формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физического и психического развития, эмоционального благополучия каждого ребенка. Основу ее составляет триединство воздействия на организм и личность взаимосвязанных компонентов - Движения, Музыка, Сюжета сказки. В результате этого синтеза создается система, обладающая новыми качествами и усиливающая влияние на развитие ребенка.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

#### *Оздоровительные задачи*

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки
3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
4. Воспитание физических способностей (на основе принципа гармонического развития).

#### *Образовательные задачи*

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.
3. Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка.
4. Создание у детей представлений о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

#### *Воспитательные задачи*

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).
2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию детей через сюжетно – ролевую направленность уроков.
3. Формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребности в них.

## ГЛАВА 1. ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Программно-методический комплекс «Успех», М., 2010;
2. Физическая культура в дошкольном детстве Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова, М., 2007;
3. Программа воспитания и обучения дошкольников «Счастливый ребенок», М., 2011;
4. «Истоки»: Базисная программа развития ребенка-дошкольника. М., 2001
5. Вариативные программы дошкольных образовательных учреждений и технология их использования: Методические рекомендации для педагогических работников дошкольных образовательных учреждений / Сост. О.А. Соломенникова. М., 1999
6. Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания. Минск, 1991
7. Карманова Л.В. Физкультурное занятие - основная форма обучения детей движениям. Минск, 1988
8. Методические рекомендации для инструкторов по физ. культуре, работающих по программе «Из детства в отрочество»/ Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова, М.Н.Тильтикова /
9. Мы играем. Занятия по физической культуре с детьми 6 – 7 лет (методические рекомендации для воспитателей экспериментальных групп детских садов по программ; «Радуга»). М., 1990
10. Программа «Развитие»: Основные положения / Под ред. Л.А. Венгера. М., 1994
11. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М.П.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой.- 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 208с.

### Дополнительная литература

1. Вильчковский Э.С., Пономаренко С. Повышение двигательной активности школьников на занятиях физической культурой // Дошкольное воспитание. 1986, № 3
2. Карманова Л В. Пути повышения эффективности подвижных игр // Дошкольное воспитание. 1986, №11
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985
4. Маханева А. Д. Новые подходы к организации физического воспитания // Дошкольное воспитание. 1993, № 9
5. Полтавцева Н. Некоторые вопросы совершенствования методики проведения физкультурных занятий // Дошкольное воспитание. 1989, № 8
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. М., 1998
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. 5—7 лет. М., 2000
8. Сергия И. И. Особенности вводной части физкультурного занятия // Дошкольное воспитание. 1985, № 12
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.,2001
10. Степаненкова Э.Я. Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольника // Дошкольное воспитание, 1995, № 12
11. Шишкина В.А. Двигательная активность детей в играх // Дошкольное воспитание 1984, № 6

**ГЛАВА 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В ГРУППАХ ДЕТСКОГО САДА**

разделы / группы	Вторая младшая (количество занятий)	Средняя (количество занятий)	Старшая (количество занятий)	Подготовительная (количество занятий)
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ</b>				
<i>по 1 разделу:</i>	4	5	6	4
<b>РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ</b>				
2.1. Основные движения	54	44	42	3
2.2. ОРУ	16	23	23	31
2.3. Подвижные игры	8	8	8	8
2.4. Спортивные игры	–	–	7	5
2.5. Формируемая часть	18	20	14	16
<i>ИТОГО по 2 разделу:</i>	96	95	94	96
<b>РАЗДЕЛ 3. КОНТРОЛЬНЫЙ</b>				
3.1. 10м с ходу	1	1	1	1
3.2. 30 м	1	1	1	1
3.3. 90м	–	1	–	–
3.4. 120м	–	–	1	–
3.5. 150м	–	–	–	1
3.6. прыжок в длину с места	2	1	1	1
3.7. прыжок в высоту	–	–	1	1
3.8. бросок набивного мяча (1кг)	2	2	1	1
3.9. метание мешочка (200г) правой и левой рукой	2	2	2	2
<i>ИТОГО по 3 разделу:</i>	8	8	8	8
	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**  
(от трех до четырех лет)

<b>Основные движения</b>	<b>Реглам. деятельность</b>	<b>Нереглам. деятельность</b>	<b>Всего занятий</b>
<b>Ходьба</b> обычная		+	4
на носках		+	
с высоким подниманием колена	1		
в колонне по одному по два (парами)	1		
в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную	1		
с выполнением заданий: с остановкой, приседанием, поворотом	1		6
<b>Упражнения в равновесии</b>			
ходьба по прямой дорожке (ширина 15 – 20 см, длина 2 – 2,5 м)	1	+	
по доске, гимнастической скамейке, бревну	1		
приставляя пятку одной ноги к носку другой	1		
ходьба по ребристой доске	1	+	
с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол	1	+	
ходьба по наклонной доске (высота 30 – 35 см)	1		6
медленное кружение в обе стороны		+	
<b>Бег</b> обычный		+	
на носках (подгруппами и всей группой)	1	+	
с одного края площадки на другой		+	
в колонне по одному	1		
в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25 – 50 см, длина 5 – 6 м), по кругу, змейкой, врассыпную	2	+	
бег с выполнением заданий: останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место	1		10
бег с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50 – 60 секунд,		+	
в быстром темпе на расстояние 10 м	1		
<b>Катание, бросание, ловля, метание</b>			
катание мяча друг другу	1	+	
между предметами	1		10
в воротца (ширина 50 – 60 см)	1	+	
метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5 – 5 м)	2		
в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2 м)	2		
в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1 – 1,5 м)	1		
ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 70 – 100 см)	1	+	

бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2 – 3 раза подряд)	1	+	8
<b>Ползание, лазанье</b>			
ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м)		+	
между предметами		+	
вокруг предметов	1	+	
подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола	1		
пролезание в обруч	1	+	
перелезание через бревно	1		
лазанье по лесенке-стремянке гимнастической стенке (высота 1,5 м)	2		
<b>Прыжки</b>			13
прыжки толчком двух ног на месте		+	
с продвижением вперед (расстояние 2 – 3 м)	1	+	
из кружка в кружок	1		
вокруг предметов, между ними	1	+	
прыжки с высоты 15 – 20 см	1		
вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка	1		
через линию, шнур	2		
через 4 – 6 линий (поочередно через каждую)	1		
через предметы (высота 5 см)	1		
в длину с места через две линии (25 – 30 см)	1	+	
в длину с места на расстояние не менее 40 см	1	+	
<b>Строевые упражнения</b>			4
построение в колонну по одному		+	
построение в шеренгу	1		
построение в круг		+	
перестроение в колонну по два	1		
в рассыпную		+	
размыкание и смыкание обычным шагом	1		
повороты на месте направо, налево переступанием	1		
<b>Ритмическая гимнастика</b>			3
выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку	3		
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
<b>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>			3
поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно)	1	+	
перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой	1		
хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину		+	
вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями	1		



вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами			7
<b>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b>			
передавать мяч друг другу над головой вперед – назад, с поворотом в стороны (вправо – влево)	1		
из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками	1	+	
из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, упр. «велосипед»	2		
из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе)	1		
поворачиваться со спины на живот и обратно	1	+	
наклон вперед прогнувшись, руки в стороны	1	+	6
<b>упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</b>			
подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону	1	+	
приседать, держась за опору и без нее	1	+	
приседать, вынося руки вперед		+	
приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову	1		
поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях	1	+	
сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком	1		8
ходить по палке, валику (диаметр 6 – 8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни	1		
<b>Подвижные игры*</b>			
<b>С ходьбой и бегом:</b> «Догони мяч!», «По тропинке», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Кот и мышки», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет»	2	+	
<b>С ползанием:</b> «Доползи до предмета», «В воротца», «Не наступи на линию!», «Будь осторожен!», «Обезьянки»	1	+	
<b>С бросанием и ловлей мяча:</b> «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее!»	1	+	
<b>С подпрыгиванием:</b> «Мой веселый звонкий мяч», «Веселые зайчата», «Птички в гнездышках», «Через ручеек», «Лягушки»	2	+	
<b>На ориентировку в пространстве:</b> «Где звенит?», «Найди флажок», «Цветные домишки»	1	+	
<b>С разнообразными движениям и пением:</b> «Поезд», «Зайнышка», «Флажок»	1	+	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ  
(от четырех до пяти лет)

<i>Основные движения</i>	<i>Реглам. деятельность</i>	<i>Нереглам. деятельность</i>	<i>Всего занятий</i>
<b>Ходьба</b> обычная		+	4
на носках		+	
на пятках		+	
на внешней стороне стоп	1		
с высоким подниманием бедра		+	
мелким и широким шагом		+	
приставным шагом в сторону: вправо, влево	1		
в колонне по одному по два (парами)		+	
в разных направлениях: по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную	1		5
с выполнением заданий: с остановкой, приседанием, поворотом, изменением положения рук, чередование с бегом, изменением темпа	1		
<b>Упражнения в равновесии</b>			
ходьба между линиями (расстояние 10 – 15 см, длина 2 – 2,5 м)		+	
ходьба по веревке (диаметр 1,5 – 3 см)		+	
ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну	1		
ходьба с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны	1		
ходьба по ребристой доске		+	
с перешагиванием через набивной мяч, поочередно через 5 – 6 мячей с разными положениями рук	1		
с перешагиванием через рейки лестницы приподнятой над полом на 20 – 25 см	1		
ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 – 20 см, высота 30 – 35 см)	1		4
кружение в обе стороны, руки на поясе		+	
<b>Бег</b> обычный		+	
на носках		+	
с высоким подниманием колен	1		
мелким и широким шагом		+	
в колонне по одному, по двое		+	
бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную		+	
бег с изменением темпа, со сменой ведущего	1	+	
непрерывный бег в медленном темпе 1 – 1,5 минуты		+	
в среднем темпе на расстояние 40-60 м		+	4
челночный бег 3x10 м	1		
бег на 20 м	1	+	
<b>Катание, бросание, ловля, метание</b>			
прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами		+	4
бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на		+	

расстоянии 1,5 м)			5
перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м)	1		
бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3 – 4 раза подряд)	1	+	
отбивание мяча о пол (землю) правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд)		+	
метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 6,5 м)	1		
в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 – 2,5 м)	1	+	
в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2 м)	1		8
<b>Ползание, лазанье</b>			
ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м)		+	
между предметами		+	
змейкой	1		
по горизонтальной и наклонной доске, скамейке	1	+	
по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	1		
ползание на четвереньках под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком	1		
пролезание в обруч	1	+	
перелезание через бревно		+	
перелезание через гимнастическую скамейку	1		
лазанье по гимнастической стенке (вверх-вниз)	1		
лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)	1		
<b>Прыжки</b>			
прыжки толчком двух ног на месте (20 прыжков 2 – 3 раза в чередовании с ходьбой)		+	
с продвижением вперед (расстояние 2 – 3 м)		+	
с поворотом кругом	1		
прыжки ноги вместе, ноги врозь	1	+	
толчком одной ноги (правой или левой поочередно)	1		
прыжки через линию, поочередно через 4 – 5 линий (расстояние между линиями 40 – 50 см)	1	+	
через 2 – 3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5 – 10 см	1		
прыжки с высоты 20 – 25 см	1		
вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка	1		
в длину с места на расстояние не менее 70 см	1	+	
прыжки через короткую скакалку	2	+	
<b>Строевые упражнения</b>			
по построение в колонну по одному		+	

построение в шеренгу		+	4
построение в круг		+	
перестроение в колонну по два	1		
перестроение в колонну по три	1		
равнение по ориентирам		+	
повороты направо, налево, кругом	1		
размыкание и смыкание	1		
<b>Ритмическая гимнастика</b> выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку	4		4
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
<b>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>			4
поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно)	1	+	
поднимать руки назад вверх из исходных положений (и.п.): руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью	1		
махи руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях	1		
разгибание рук из и.п. руки согнутые за головой		+	
поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке)		+	
поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи	1		
сжимать, разжимать кисти рук		+	
вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны		+	
<b>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b>			
повороты в стороны, руки в стороны	1	+	
наклоны вперед прогнувшись, с касанием пальцами рук носков ног	1		
наклоны вперед согнувшись, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь)	1		
наклоны в стороны, руки на поясе		+	
прокатывать мяч вокруг себя из и. п. (сидя и стоя на коленях)	1		
перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой)	1		
сед с подниманием обеих ног	2		
поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из и. п. лежа на спине, сед	2		
приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе	1		
поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет	1	+	
<b>упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</b>			11

подниматься на носки; поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок	1	+	6
выполнять притопы		+	
полуприседы (4 – 5 раз подряд)		+	
приседы, руки на поясе, вперед, в стороны	1		
поочередно поднимать ноги, согнутые в колене	1	+	
захватывать и перекладывать предметы с места на место пальцами ног	1		
ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат)	2		2
<b>статические упражнения</b>			
сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе	2	+	
<b>Подвижные игры*</b>			
<b>С бегом:</b> «Самолеты», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Карусель», «Бездомный заяц», «Ловишки с ленточкой»	1	+	8
<b>С прыжками:</b> «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»	2	+	
<b>С ползанием и лазаньем:</b> «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»	2	+	
<b>С бросанием и ловлей:</b> «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»	1	+	
<b>На ориентировку в пространстве, на внимание:</b> «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки»	1	+	
<b>Народные игры:</b> «У медведя во бору»	1	+	

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**  
(от пяти до шести лет)

<i>Основные движения</i>	<i>Реглам. деятельность</i>	<i>Нереглам. деятельность</i>	<i>Всего занятий</i>
<b>Ходьба</b> обычная		+	5
на носках (руки за головой)		+	
на пятках	1	+	
на внешней стороне стоп	1		
с высоким подниманием бедра		+	
перекатом с пятки на носок	1		
приставным шагом в сторону: вправо, влево	1		
в колонне по одному, по двое, по трое		+	
вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную		+	7
с выполнением заданий: с остановкой, приседанием, поворотом, изменением положения рук, чередованием с бегом, изменение темпа	1		
<b>Упражнения в равновесии</b>			
ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	1		
по веревке (диаметр 1,5 – 3 см)		+	
по наклонной доске прямо и боком, на носках	1		
ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием в середине, с мешочком песка на голове	1		
ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча перед собой	1		
с перешагиванием через набивной мяч, поочередно через 5 – 6 мячей с разным положением рук	1	+	
с перешагиванием через рейки лестницы приподнятой над полом на 20 – 25 см	1		
ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 – 20 см, высота 30 – 35 см)	1		6
кружение парами, держась за руки		+	
<b>Бег</b> обычный		+	
на носках		+	
с высоким подниманием колен		+	
мелким и широким шагом		+	
в колонне по одному, по двое, змейкой, враспынную, с препятствиями	1	+	
бег с изменением темпа, со сменой ведущего	1		
непрерывный бег в медленном темпе 1,5 – 2 минуты		+	
в среднем темпе на расстояние 80 – 120 м		+	
в чередовании с ходьбой			
челночный бег 3x10 м	2		
бег на скорость 20 м примерно за 5,5 – 5 секунд	1		
бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком,	1		

приставным шагом			6
<b>Бросание, ловля, метание</b>			
бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд)		+	
одной рукой (правой, левой не менее 4 – 6 раз)	1	+	
бросание мяча вверх и ловля его с хлопками	1		
перебрасывание мяча из одной руки в другую		+	
друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли)	1	+	
отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5 – 6 м)		+	
прокатывание набивных мячей (вес 1 кг)	1		
метание предметов на дальность (не менее 5 – 9 м)	1		
в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3 – 4 м	1		4
<b>Ползание, лазанье</b>			
ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия		+	
ползание на четвереньках (расстояние 3 – 4 м), толкая головой мяч		+	
ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками		+	
перелезание через несколько предметов подряд		+	
пролезание в обруч разными способами	1		
лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа	1		
перелезание с одного пролета на другой	1		
пролезание между рейками	1		
<b>Прыжки</b>			7
прыжки толчком двух ног на месте (по 30 – 40 прыжков 2 – 3 раза) в чередовании с ходьбой		+	
с продвижением вперед (расстояние 3 – 4 м)		+	
разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад)	1	+	
прыжки толчком одной ноги (правой и левой) на месте и с продвижением вперед	1		
в высоту с места прямо и боком через 5 – 6 предметов – поочередно через каждый (высота 15 – 20 см)	1		
прыжки через линию, поочередно через 4 – 5 линий (расстояние между линиями 40 – 50 см)		+	
прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см		+	
прыжки с высоты 30 см в обозначенное место		+	
прыжки в длину с места (не менее 80 см)		+	
в длину с разбега (примерно 100 см)	1		
в высоту с разбега (30 – 40 см)	1		

прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад	1	+	4
прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	1		
<b>Строевые упражнения</b>			
построение в колонну по одному		+	
построение в шеренгу		+	
построение в круг		+	
перестроение в колонну по двое		+	
перестроение в колонну по трое	1		
равнение в затылок, в колонне, в шеренге		+	
размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед	1	+	
размыкание в шеренге – на вытянутые руки в стороны	1	+	
повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком	1		
<b>Ритмическая гимнастика</b>			
красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку	1		3
согласование ритма движений с муз. произведением	2		
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
<b>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>			4
рывки руками в стороны из и.п. – руки перед грудью поднимать руки вверх – вниз попеременно, одновременно, поочередно	1		
поднимать руки вверх и отводить в стороны ладонями вверх из и.п. – руки за голову	1		
поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед – вверх	1		
поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы	1	+	
<b>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b>			11
поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками	1	+	
поочередно поднимать согнутые (прямые) ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса	1		
из и. п. лежа на спине скрещивание ног	1	+	
наклон вперед прогнувшись, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса	1		
наклон вперед согнувшись	1	+	
наклон вперед прогнувшись, поднимая за спиной сцепленные руки	1		
поворот с разведением рук в стороны, из и.п. – руки перед грудью (руки за голову)	1		
поочередное отведение ног в стороны из упора присев	2		
группироваться	1		
подтягиваться на руках на гимнастической скамейке	1		



<b>упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</b>			
переступать на месте, не отрывая носки ног от пола		+	
присед с движением рук вперед, вверх, за спину		+	
мах прямой ногой	1		4
выпад вперед, в сторону (с движением руками вперед, в стороны, вверх)	1		
захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место	1	+	
переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат)	1		
<b>статические упражнения</b>			
сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках	1		4
приседать на носках	2		
сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе	1		
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Элементы баскетбола</b>		+	7
перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди		+	
вести мяч правой, левой рукой	1	+	
бросать мяч в корзину двумя руками от груди	1	+	
<b>Элементы футбола</b>			
прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении	1		
обводить мяч вокруг предметов	2	+	
закатывать мяч в лунки, ворота	1		
передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд	1		
<b>Подвижные игры*</b>			
<b>С бегом:</b> «Ловишки с ленточкой», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Собери картофель», «Северный и южный ветер», «По местам!», «Успей выбежать», «Вдвоем в одном обруче», «Карусель с обручами», «Мороз – красный нос, Мороз – синий нос».	2	+	8
<b>С прыжками:</b> «Выше ноги от земли», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Лягушки и цапля».	1	+	
<b>С лазаньем и ползанием:</b> «Кто скорее до флажка?», «Медведи и пчелы», «Змея без хвоста».	1	+	
<b>С метанием:</b> «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч». «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч капитану», «Мяч соседу», «Меткий стрелок».	1	+	

<b>Эстафеты:</b> «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Полоса препятствий»	1	+	
<b>С элементами соревнования:</b> «Через обруч к флажку», «Кто быстрее?», «Кто выше?»	1	+	
<b>Народные игры:</b> «Горелки»	1	+	

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ  
(от шести до семи лет)**

<i>Основные движения</i>	<i>Реглам. деятельность</i>	<i>Нереглам. деятельность</i>	<i>Всего занятий</i>
<b>Ходьба</b> обычная		+	3
на носках с разными положениями рук		+	
на пятках		+	
на наружных сторонах стоп		+	
с высоким подниманием колена (бедра)		+	
широким и мелким шагом		+	
приставным шагом вперед и назад		+	
гимнастическим шагом	1		
перекатом с пятки на носок	1		
ходьба в полуприседе		+	
ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге	1		3
ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную		+	
ходьба в сочетании с другими видами движений		+	
<b>Упражнения в равновесии</b>			
ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом		+	
ходьба с набивным мешочком на спине	1		
приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки	1		
поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок		+	
с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки)		+	
с приседанием и поворотом кругом		+	
с перепрыгиванием через ленту		+	
ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	1		3
по веревке (диаметр 1,5 – 3 см) прямо и боком		+	
кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)		+	
<b>Бег</b> обычный		+	
на носках		+	
с высоким подниманием бедра		+	
с захлестыванием голени	1		
с прямыми ногами вперед, назад, в стороны	1		

мелким и широким шагом		+	7
бег в колонне по одному, по двое		+	
из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий	1		
бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа	1		
непрерывный бег в течение 2 – 3 минут		+	
бег со средней скоростью на 80 – 120 м (2 – 4 раза) в чередовании с ходьбой		+	
челночный бег 3 – 5 раз по 10 м	2		
бег на скорость: 30 м примерно за 7,5 – 6,5 секунды к концу года	1		
<b>Бросание, ловля, метание</b>			7
перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3 – 4 м)		+	
перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно		+	
перебрасывание мяча друг другу через сетку	1		
бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз)		+	
одной рукой (не менее 10 раз)		+	
с хлопками, поворотами		+	
отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении	1		
ведение мяча в разных направлениях		+	
перебрасывание набивных мячей	1		
метание на дальность (6 – 12 м) левой и правой рукой	1		
метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя),	1		
метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4 – 5 м)	1		
метание в движущуюся цель	1		
<b>Ползание, лазанье</b>			4
ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну		+	
ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	1		
пролезание в обруч разными способами		+	
подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50 – 35 см)		+	
лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений	1		
с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног	1		
перелезанием с пролета на пролет по диагонали	1		
<b>Прыжки</b>			
прыжки толчком двух ног: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 – 4 раза в чередовании с ходьбой		+	
прыжки с поворотом кругом	1	+	

прыжки с продвижением вперед на 5 – 6 м с зажатым между ног мешочком с песком		+	8
прыжки через 6 – 8 набивных мячей последовательно через каждый	1	+	
на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением		+	
прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см)	1		
прыжки с высоты 40 см	1		
в длину с места (около 100 см)		+	
в длину с разбега (180 – 190 см)	1	+	
вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25 – 30 см выше поднятой руки ребенка		+	
вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный на 50 см выше поднятой руки ребенка		+	
прыжки через короткую скакалку разными способами (толчком двух ног, подскоками)	1		
прыжки через длинную скакалку по одному, парами	1		
прыжки через большой обруч (как через скакалку)		+	
прыжки толчком двух ног, на скамейке, с продвижением вперед	1		
прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по наклонной поверхности		+	
<b>Строевые упражнения</b>			2
построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу		+	
перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу		+	
из одного круга в несколько (2 – 3)		+	
расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две	1		
равнение в колонне, шеренге, кругу		+	
размыкание и смыкание приставным шагом		+	
повороты направо, налево, кругом	1		2
<b>Ритмическая гимнастика</b>			
красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку	1		
согласование ритма движений с музыкальным произведением	1		
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
<b>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>			9
поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставать на носки (из и. п. – основная стойка), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке		+	
круговые движения кистями рук	1	+	

поднимать руки вверх из и.п. – руки к плечам	1		11
поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые руки	1	+	
рывки согнутыми и прямыми руками	1		
круговые движения согнутыми в локтях руками	2		
вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье	2		
разводить и сводить пальцы		+	
поочередно соединять все пальцы с большим	1	+	
<b>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b>			
опускать и поворачивать голову в стороны	1		
поворот туловища в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из и.п. – руки к плечам (руки из-за головы)	1	+	
наклон вперед прогнувшись, руки вверх – в стороны	1		
в упоре сидя сзади поднимать ноги (сед углом)	2		5
переносить прямые ноги через скамейку, с упором сидя сзади	1		
сед из положения лежа на спине	1		
прогиб, лежа на животе	1		
из и.п. – лежа на спине поднимать ноги одновременно, с косанием лежащего за головой предмета	1		
из упора присев переходить в упор на одной ноге	1		
поочередно поднимать ногу, согнутую в колене из и.п. – стойка, с опорой	1	+	
поочередное поднимание прямых ног		+	
<b>упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</b>			
из и.п. – основная стойка (о.с.) – нога вперед на носок скрестно		+	
присед, руки за головой		+	
поочередно пружинно сгибать ноги (стойка – ноги врозь)	1		
присед на правой (левой)	1		
выполнять выпад вперед, в сторону	1		
мах вперед одноименный и разноименный	1		
свободный мах ногой вперед – назад, держась за опору		+	
захватывать пальцами ног палку посередине и поворачивать ее на полу	1	+	
<b>статические упражнения</b>			6
сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках	1	+	
на одной ноге, закрыв глаза	1	+	
балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг)	2		
общеразвивающие упражнения, стоя на одной ноге	2		
<b>Спортивные игры</b>			

<b>Элементы баскетбола</b> передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)		+	5
перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении	1	+	
ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон	1		
бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча		+	
вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую		+	
передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу		+	
усвоить основные правила игр	1		
<b>Элементы футбола</b> передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой	1	+	
передавать мяч друг другу стоя на месте	1	+	
вести мяч змейкой между расставленными предметами		+	
попадать в предметы		+	
забивать мяч в ворота		+	
<b>Подвижные игры*</b>			

<b>С бегом.</b> «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка»	1	+	8
<b>С прыжками.</b> «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»	1	+	
<b>С метанием и ловлей.</b> «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»	1	+	
<b>С ползанием и лазаньем.</b> «Перелет птиц», «Ловля обезьян»	1	+	
<b>Эстафеты.</b> «Веселые соревнования», «Полоса препятствий»	1	+	
<b>С элементами соревнования.</b> Игровые эстафеты с использованием заданий различной сложности	2	+	
<b>Народные игры.</b> «Горелки», лапта	1	+	

### ГЛАВА 3. ФОРМИРУЕМАЯ ЧАСТЬ

#### ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

##### Спортивные упражнения

<b>Катание на санках</b> катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки	7	+	
---	---	---	--

<b>Скольжение</b> скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых	6		18
<b>Ходьба на лыжах</b> ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием	5		

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**  
**Спортивные упражнения**

<b>Катание на санках</b> скатываться на санках с горки, подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее	3	+	20
<b>Скольжение</b> скользить самостоятельно по ледяным дорожкам		+	
<b>Ходьба на лыжах</b> передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом; делать повороты на месте (направо и налево) переступанием	5		
подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось)	4		
проходить на лыжах до 500м	4		
игры на лыжах	4		

**СТАРШАЯ ГРУППА**  
**Спортивные упражнения**

<b>Катание на санках</b> катать друг друга, кататься с горки по двое выполнять повороты при спуске		+	8
<b>Скольжение</b> скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения	2		
<b>Ходьба на лыжах</b> ходить на лыжах скользящим шагом выполнять повороты на месте и в движении	1		
подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке	1		
проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1 – 2 км	2		
игры на лыжах: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».	1		

**Спортивные игры**

<b>Городки</b> бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение	1		
знать 3 – 4 фигуры	1		
выбивать городки с полукона (2 – 3 м) и кона	1		

(5 – 6 м).			6
<b>Бадминтон</b> отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону		+	
играть в паре с инструктором	1		
<b>Элементы хоккея</b> прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота	1	+	
прокатывать шайбу друг другу в парах	1		

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

#### Спортивные упражнения

<b>Катание на санках</b> поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.)		+	8
выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот	1		
участвовать в играх-эстафетах с санками			
<b>Скольжение</b> скользить с разбега по ледяным дорожкам		+	
скользить стоя и присев, на одной ноге, с поворотом		+	
скользить с невысокой горки		+	
<b>Ходьба на лыжах</b> идти скользящим шагом по лыжне (без палок)	1	+	
ходить попеременным двухшажным ходом (с палками)	1		
проходить на лыжах 600 м в среднем темпе		+	
проходить на лыжах 2 – 3 км в медленном темпе	1		
выполнять повороты переступанием в движении	1	+	
подниматься на горку лесенкой, елочкой	1		
спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить	1		
игры на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень»	1		

#### Спортивные игры

<b>Городки</b> бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение	1		
Знать 4 – 5 фигур	1		



выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит		+	8
<b>Бадминтон</b>			
перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку	1	+	
свободно передвигаться по площадке во время игры		+	
<b>Элементы хоккея</b> (без коньков – на снегу, на траве) вести шайбу клюшкой, не отрывая от шайбы	1		
прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой	1		
вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними	1	+	
забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева)	1		
попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения	1		

## ГЛАВА 4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

### *Распределение основных видов движений по месяцам во второй младшей группе*

Виды деятельност и по неделям	Месяцы																															
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель			
	Недели																															
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Перестроение	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УР	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Метание	+		+	+	+	+	+	+			+	+	+			+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лазание		+	+	+			+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+		+		+	+	+	
ПИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СУ													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								

### *Распределение основных видов движений по месяцам в средней группе*

Виды деятельности по неделям	Месяцы																															
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель			
	Недели																															
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Перестроение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УР	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	
Прыжки	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	
Метание	+		+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лазание		+	+	+			+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	
ПИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СУ													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								



## ГЛАВА 5. МОДУЛИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### **ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА**

#### ***Сентябрь***

##### **Занятие №1**

1. повторение: Ходьба и бег в прямом направлении
2. обучение: Знакомство с новыми детьми
3. игра: «Жуки»

##### **Занятие №2**

1. повторение: Ходьба между двумя линиями
2. обучение: Прыжки толчком двух ног на месте
3. игра: «Лягушки»

##### **Занятие №3**

1. повторение: Прыжки толчком двух ног на месте
2. обучение: Катание большого мяча друг другу
3. игра: «Догони мяч»

##### **Занятие №4**

1. повторение: Катание большого мяча друг другу
2. обучение: Ползание на коленях с опорой на ладони
3. игра: «Мой веселый, звонкий мяч»

#### ***Октябрь***

##### **Занятие №5**

1. повторение: Ползание на коленях с опорой на ладони
2. обучение: Ходьба за инструктором колонной по одному
3. игра: «Найди свой домик»

##### **Занятие №6**

1. повторение: Ходьба за инструктором колонной по одному
2. обучение: Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями
3. игра: «Наседка и цыплята»

##### **Занятие №7**

1. повторение: Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями
2. обучение: Катание мяча в прямом направлении
3. игра: «Найди цыпленка»

##### **Занятие №8**

1. повторение: Катание мяча в прямом направлении
2. обучение: Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный на пол
3. игра: «Поезд»

##### **Занятие №9**

1. повторение: Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный на пол
2. обучение: Ползание на ступнях с опорой на ладони
3. игра: «Лягушки»

##### **Занятие №10**

1. повторение: Ползание на ступнях с опорой на ладони
2. обучение: Катание мячей друг к другу (стоя на коленях)
3. игра: «Найди свой домик»

##### **Занятие №11**

1. повторение: Катание мячей друг к другу (стоя на коленях)
2. обучение: Подлезание под шнур на четвереньках
3. игра: «Бегите к флажку»

##### **Занятие №12**

1. повторение: Подлезание под шнур на четвереньках

2. обучение: Ходьба колонной по одному с остановкой по сигналу
3. игра: «Поезд»

### *Ноябрь*

#### **Занятие №13**

1. повторение: Ходьба колонной по одному с остановкой по сигналу
2. обучение: Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед
3. игра: «Мыши в кладовой»

#### **Занятие №14**

1. повторение: Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед
2. обучение: Прокатывание мячей в прямом направлении
3. игра: «Не боимся мы кота!»

#### **Занятие №15**

1. повторение: Прокатывание мячей в прямом направлении
2. обучение: Прыжки из обруча в обруч
3. игра: «Мой веселый, звонкий мяч»

#### **Занятие №16**

1. повторение: Прыжки из обруча в обруч
2. обучение: Ловить мяч от инструктора и бросать его обратно
3. игра: «По ровненькой дорожке»

#### **Занятие №17**

1. повторение: Ловить мяч от инструктора и бросать его обратно
2. обучение: Подлезание под дугу на четвереньках
3. игра: «Найди свой домик»

#### **Занятие №18**

1. повторение: Подлезание под дугу на четвереньках
2. обучение: Бег между двумя линиями
3. игра: «По ровненькой дорожке»

#### **Занятие №19**

1. повторение: Бег между двумя линиями
2. обучение: Прыжки из обруча в обруч (4шт.)
3. игра: «Найди свой домик»

#### **Занятие №20**

1. повторение: Прыжки из обруча в обруч (4шт.)
2. обучение: Ходьба по доске
3. игра: «Лягушки»

### *Декабрь*

#### **Занятие №21**

1. повторение: Ходьба по доске
2. обучение: Ходьба и бег врассыпную
3. игра: «Бегите ко мне»

#### **Занятие №22**

1. повторение: Ходьба и бег врассыпную
2. обучение: Спрыгивание со скамейки на резиновую дорожку  
Катание мячей в прямом направлении
3. игра: «Поезд»

#### **Занятие №23**

1. повторение: Спрыгивание со скамейки на резиновую дорожку  
Катание мячей в прямом направлении
2. обучение: Ходьба по кругу (держась за руки)

3. игра: «Салют»

#### **Занятие №24**

1. повторение: Ходьба по кругу (держась за руки)
2. обучение: Катание мячей в воротца друг другу
3. игра: «Кот и мыши»

#### **Занятие №25**

1. повторение: Катание мячей в воротца друг другу
2. обучение: Бег по кругу (держась за руки)
3. игра: «Цветные домишки»

#### **Занятие №26**

1. повторение: Бег по кругу (держась за руки)
2. обучение: Подлезание под шнур, не касаясь руками пол
3. игра: «Птичка и птенчики»

#### **Занятие №27**

1. повторение: Подлезание под шнур, не касаясь руками пол
2. обучение: Ходьба по доске, руки на поясе
3. игра: «Салют»

#### **Занятие №28**

1. повторение: Ходьба по доске, руки на поясе
2. обучение: Прыжки толчком двух ног, с продвижением вперед
3. игра: «Кролики»

### ***Январь***

#### **Занятие №29**

1. повторение: Прыжки толчком двух ног, с продвижением вперед
2. обучение: Прокатывание мяча вокруг стула
3. игра: «Поймай снежинку»

#### **Занятие №30**

1. повторение: Прокатывание мяча вокруг стула
2. обучение: Спрыгивание со скамейки
3. игра: «Найди свой цвет»

#### **Занятие №31**

1. повторение: Спрыгивание со скамейки
2. обучение: Катание мяча друг другу через воротца
3. игра: «Угадай, чей голосок»

#### **Занятие №32**

1. повторение: Катание мяча друг другу через воротца
2. обучение: Подлезание под дугу, не касаясь руками пола
3. игра:

#### **Занятие №33**

1. повторение: Подлезание под дугу, не касаясь руками пола
2. обучение: Ходьба по доске, руки на поясе
3. игра: «Ловишки с ленточками»

#### **Занятие №34**

1. повторение: Ходьба по доске, руки на поясе
2. обучение: Прыжки из обруча в обруч
3. игра: «Мыши в кладовой»

#### **Занятие №35**

1. повторение: Прыжки из обруча в обруч
2. обучение: Ходьба с перешагиванием через шнуры
3. игра: «Не намочи ноги»

### **Занятие №36**

1. повторение: Ходьба с перешагиванием через шнуры
2. обучение: Перестроение в две колонны (по ориентирам)
3. игра:

### **Февраль**

#### **Занятие №37**

1. повторение: Перестроение в две колонны (по ориентирам)
2. обучение: Спрыгивание со скамейки
3. игра: «Птички в гнездышках»

#### **Занятие №38**

1. повторение: Спрыгивание со скамейки
2. обучение: Прокатывание мячей в прямом направлении
3. игра:

#### **Занятие №39**

1. повторение: Прокатывание мячей в прямом направлении
2. обучение: Ходьба с заданием (присесть по сигналу)
3. игра:

#### **Занятие №40**

1. повторение: Ходьба с заданием (присесть по сигналу)
2. обучение: Бросание мяча через шнур двумя руками
3. игра: «Воробышки и кот»

#### **Занятие №41**

1. повторение: Бросание мяча через шнур двумя руками
2. обучение: Подлезание под шнур, не касаясь руками пола
3. игра:

#### **Занятие №42**

1. повторение: Подлезание под шнур, не касаясь руками пол
2. обучение: Ходьба по ребристой доске
3. игра: «Найди свой цвет»

#### **Занятие №43**

1. повторение: Ходьба по ребристой доске
2. обучение: Подлезание в обруч, не касаясь руками пол
3. игра:

#### **Занятие №44**

1. повторение: Подлезание в обруч, не касаясь руками пол
2. обучение: Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед
3. игра: «Кролики»

### **Март**

#### **Занятие №45**

1. повторение: Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед
2. обучение: Ходьба по шнуру, положенному прямо
3. игра:

#### **Занятие №46**

1. повторение: Ходьба по шнуру, положенному прямо
2. обучение: Прыжки в длину с места
3. игра: «Поезд»

#### **Занятие №47**

1. повторение: Прыжки в длину с места
2. обучение: Прокатывание мяча между предметами

3. игра:

#### **Занятие №48**

1. повторение: Прокатывание мяча между предметами
2. обучение: Ходьба и бег парами
3. игра:

#### **Занятие №49**

1. повторение: Ходьба и бег парами
2. обучение: Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его
3. игра:

#### **Занятие №50**

1. повторение: Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его
2. обучение: Ползание по доске
3. игра:

#### **Занятие №51**

1. повторение: Ползание по доске
2. обучение: Ходьба с перешагиванием через бруски
3. игра: «Найди свой цвет»

#### **Занятие №52**

1. повторение: Ходьба с перешагиванием через бруски
2. обучение: Влезание на наклонную лестницу
3. игра: «По ровненькой дорожке»

### *Апрель*

#### **Занятие №53**

1. повторение: Влезание на наклонную лестницу
2. обучение: Прыжки в длину с места
3. игра:

#### **Занятие №54**

1. повторение: Прыжки в длину с места
2. обучение: Бросание мяча о пол двумя руками
3. игра:

#### **Занятие №55**

1. повторение: Бросание мяча о пол двумя руками
2. обучение: Ползание по гимнастической скамейке
3. игра:

#### **Занятие №56**

1. повторение: Ползание по гимнастической скамейке
2. обучение: Бросание мяча вверх и ловля его руками
3. игра:

#### **Занятие №57**

1. повторение: Бросание мяча вверх и ловля его руками
2. обучение: Ходьба по доске, руки на поясе
3. игра:

#### **Занятие №58**

1. повторение: Ходьба по доске, руки на поясе
2. обучение: Влезание на наклонную лесенку
3. игра:

#### **Занятие №59**

1. повторение: Влезание на наклонную лесенку
2. обучение: Перепрыгивание через шнуры
3. игра: «Мыши в кладовой»

#### **Занятие №60**



1. повторение: Перепрыгивание через шнуры
2. обучение: Ходьба по скамейке
3. игра: «Поймай комара»

### *Май*

#### **Занятие №61**

1. повторение: Ходьба по скамейке
2. игра: «Лягушки»
3. игра: «Поезд»

#### **Занятие №62**

1. повторение: Прыжки в длину с места
2. обучение: Подбрасывание мяча вверх двумя руками
3. игра: «Лягушки»

#### **Занятие №63**

1. повторение: Подбрасывание мяча вверх двумя руками
2. обучение: Ходьба по наклонной доске
3. игра: «Мой веселый, звонкий мяч»

#### **Занятие №64**

1. повторение: Ходьба по наклонной доске
2. обучение: Бросок набивного мяча (1кг)
3. игра: «По ровненькой дорожке»

### **СРЕДНЯЯ ГРУППА**

#### *Сентябрь*

#### **Занятие №1**

1. повторение: Знакомство с новыми детьми  
Ходьба колонной по одному
2. игра: «Найди себе пару»

#### **Занятие №2**

1. повторение: Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями
2. обучение: Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п. – сед ноги врозь)
3. игра: «Пробеги тихо»

#### **Занятие №3**

1. повторение: Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п. – сед ноги врозь)
2. обучение: Подлезание под шнур – не касаясь руками пол
3. игра:

#### **Занятие №4**

1. повторение: Подлезание под шнур – не касаясь руками пол
2. обучение: Прыжки – толчком двух ног на месте «Достань до предмета»
3. игра: «Лягушки»

#### *Октябрь*

#### **Занятие №5**

1. повторение: Прыжки – толчком двух ног на месте «Достань до предмета»
2. обучение: прокатывание мяча друг другу (и.п. – стоя на коленях)
3. игра: «Собери мячи»

#### **Занятие №6**

1. повторение: Прокатывание мяча друг другу (и.п. – стоя на коленях)
2. обучение: Подлезание под шнур в группировке
3. игра:

#### **Занятие №7**

1. повторение: Подлезание под шнур в группировке
2. обучение: Ходьба на носках по доске, положенной на пол
3. игра:

#### **Занятие №8**

1. повторение: Ходьба на носках по доске, положенной на пол
2. обучение: Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед
3. игра: «Кот и мыши»

#### **Занятие №9**

1. повторение: Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед
2. обучение: Перестроение в три колонны из одной (по ориентирам)
3. игра: «Цветные домишки»

#### **Занятие №10**

1. повторение: Перестроение в три колонны из одной (по ориентирам)
2. обучение: Прыжки из обруча в обруч толчком двух ног  
Перебрасывание мяча в парах
3. игра: «Цветные автомобили»

#### **Занятие №11**

1. повторение: Прыжки из обруча в обруч толчком двух ног  
Перебрасывание мяча в парах
2. обучение: Подлезание под шнур в группировке боком
3. игра: «У медведя во бору»

#### **Занятие №12**

1. повторение: Подлезание под шнур в группировке боком
2. обучение: Прыжки толчком двух ног между медболами
3. игра: «Кот и мыши»

### ***Ноябрь***

#### **Занятие №13**

1. повторение: Прыжки толчком двух ног между медболами
2. обучение: Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу
3. игра:

#### **Занятие №14**

1. повторение: Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу
2. обучение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики
3. игра:

#### **Занятие №15**

1. повторение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики
2. обучение: Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками
3. игра: «Лиса в курятнике»

#### **Занятие №16**

1. повторение: Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками
2. обучение: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях
3. игра:

#### **Занятие №17**

1. повторение: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях
2. обучение: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
3. игра: «Цветные автомобили»

#### **Занятие №18**

1. повторение: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
2. обучение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи
3. игра:

### **Занятие №19**

1. повторение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи
2. обучение: Прыжки через бруски (учить согласованному движению рук)
3. игра: «Лиса в курятнике»

### **Занятие №20**

1. повторение: Прыжки через бруски (учить согласованному движению рук)
2. обучение: Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо
3. игра:

### *Декабрь*

### **Занятие №21**

1. повторение: Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо
2. обучение: Прыжки – прыгивание со скамейки на резиновую дорожку
3. игра: «Трамвай»

### **Занятие №22**

1. повторение: Прыжки – прыгивание со скамейки на резиновую дорожку
2. обучение: Прокатывание мяча между кеглями
3. игра:

### **Занятие №23**

1. повторение: Прокатывание мяча между кеглями
2. обучение: Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
3. игра: «Зайцы и волк»

### **Занятие №24**

1. повторение: Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
2. обучение: Перебрасывание мяча друг другу
3. игра: «Мой веселый, звонкий мяч!»

### **Занятие №25**

1. повторение: Перебрасывание мяча друг другу
2. обучение: Ползание по наклонной доске на четвереньках
3. игра: «Птички и кошка»

### **Занятие №26**

1. повторение: Ползание по наклонной доске на четвереньках
2. обучение: Равновесие – ходьба по скамейке руки за головой
3. игра:

### **Занятие №27**

1. повторение: Равновесие – ходьба по скамейке руки за головой
2. обучение: Прыжки толчком двух ног между предметами, поставленными в один ряд
3. игра:

### **Занятие №28**

1. повторение: Прыжки толчком двух ног между предметами, поставленными в один ряд
2. обучение: Равновесие – ходьба по канату
3. игра: «Кролики»

### *Январь*

### **Занятие №29**

1. повторение: Равновесие – ходьба по канату
2. обучение: Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед вдоль каната и с перепрыгиванием через него справа и слева
3. игра:

### **Занятие №30**

1. повторение: Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед вдоль каната и с перепрыгиванием через него справа и слева
2. обучение: Перебрасывание мяча друг другу
3. игра: «Найди себе пару»

### **Занятие №31**

1. повторение: Перебрасывание мяча друг другу
2. обучение: Прыжки с гимнастической скамейки
3. игра:

### **Занятие №32**

1. повторение: Прыжки с гимнастической скамейки
2. обучение: Отбивание мяча об пол
3. игра: «Лошадки»

### **Занятие №33**

1. повторение: Отбивание мяча об пол
2. обучение: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях
3. игра:

### **Занятие №34**

1. повторение: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях
2. обучение: Ходьба по скамейке с высоким подниманием бедра
3. игра: «Цветные автомобили»

### **Занятие №35**

1. повторение: Ходьба по скамейке с высоким подниманием бедра
2. обучение: Лазанье – подлезание под шнур боком, не касаясь руками пол
3. игра:

### **Занятие №36**

1. повторение: Лазанье – подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола
2. обучение: Равновесие – ходьба по скамейке на носках
3. игра: «Котята и щенята»

### **Февраль**

### **Занятие №37**

1. повторение: Равновесие – ходьба по скамейке на носках
2. обучение: Прыжки – перепрыгивание через бруски
3. игра:

### **Занятие №38**

1. повторение: Прыжки – перепрыгивание через бруски
2. обучение: Прокатывание мяча в воротца
3. игра: «У медведя во бору»

### **Занятие №39**

1. повторение: Прокатывание мяча в воротца
2. обучение: Прыжки толчком двух ног из обруча в обруч
3. игра:

### **Занятие №40**

1. повторение: Прыжки толчком двух ног из обруча в обруч
2. обучение: Перебрасывание мяча друг другу
3. игра:

### **Занятие №41**

1. повторение: Перебрасывание мяча друг другу
2. обучение: Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
3. игра:

### **Занятие №42**

1. повторение: Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
2. обучение: Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с высоким подниманием бедра
3. игра: «Перелет птиц»

#### **Занятие №43**

1. повторение: Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с высоким подниманием бедра
2. обучение: Ползание по наклонной доске на четвереньках
3. игра:

#### **Занятие №44**

1. повторение: Ползание по наклонной доске на четвереньках
2. обучение: Прыжки толчком двух ног через шнуры (4 – 5 шт.)
3. игра: «Перелет птиц»

### *Март*

#### **Занятие №45**

1. повторение: Прыжки толчком двух ног через шнуры (4 – 5 шт.)
2. обучение: Ходьба и бег по наклонной доске
3. игра: «Самолеты»

#### **Занятие №46**

1. повторение: Ходьба и бег по наклонной доске
2. обучение: Прыжки в длину с места
3. игра: «Бездомный заяц»

#### **Занятие №47**

1. повторение: Прыжки в длину с места
2. обучение: Перебрасывание мешочков через шнур
3. игра:

#### **Занятие №48**

1. повторение: Перебрасывание мешочков через шнур
2. обучение: Прокатывание мяча между кеглями
3. игра:

#### **Занятие №49**

1. повторение: Прокатывание мяча между кеглями
2. обучение: Ползание по гимнастической скамейке на животе
3. игра:

#### **Занятие №50**

1. повторение: Ползание по гимнастической скамейке на животе
2. обучение: Лазание по наклонной лестнице с зацепами
3. игра: «Охотник и зайцы»

#### **Занятие №51**

1. повторение: Лазание по наклонной лестнице с зацепами
2. обучение: Перепрыгивание через шнур боком
3. игра: «Грачи и автомобиль»

#### **Занятие №52**

1. повторение: Перепрыгивание через шнур боком
2. обучение: Бег по наклонной доске
3. игра: «Пробеги тихо»

### *Апрель*

#### **Занятие №53**

1. повторение: Бег по наклонной доске
2. обучение: Прыжки перепрыгивание через препятствия толчком двух ног
3. игра:

#### **Занятие №54**

1. повторение: Прыжки перепрыгивание через препятствия толчком двух ног
2. обучение: Метание мешочков в горизонтальную цель
3. игра:

#### **Занятие №55**

1. повторение: Метание мешочков в горизонтальную цель
2. обучение: Прыжки в длину с места
3. игра:

#### **Занятие №56**

1. повторение: Прыжки в длину с места
2. обучение: Равновесие – ходьба по ребристой доске на носках
3. игра: «Птички и кошка»

#### **Занятие №57**

1. повторение: Равновесие – ходьба по ребристой доске на носках
2. обучение: Прыжки толчком двух ног из обруча в обруч
3. игра:

#### **Занятие №58**

1. повторение: Прыжки толчком двух ног из обруча в обруч
2. обучение: Метание мешочков на дальность
3. игра: «Воробышки и автомобиль»

#### **Занятие №59**

1. повторение: Метание мешочков на дальность
2. обучение: Бег челночный 3х10
3. игра: «Котята и щенята»

#### **Занятие №60**

1. повторение: Бег челночный 3х10
2. обучение: Ходьба с заданием (по сигналу изменить направление)  
Кружение на месте
3. игра:

### ***Май***

#### **Занятие №61**

1. повторение: Ходьба с заданием (по сигналу изменить направление)  
Кружение на месте
2. обучение: Метание мешочков в вертикальную цель
3. игра: «Зайцы и волк»

#### **Занятие №62**

1. повторение: Метание – бросание мешочков в вертикальную цель
2. обучение: Бросок набивного мяча (1 кг)
3. игра:

#### **Занятие №63**

1. повторение: Бросок набивного мяча (1 кг)
2. обучение: Лазанье по гимнастической стенке
3. игра:

#### **Занятие №64**

1. повторение: Лазанье по гимнастической стенке
2. обучение: Метание мешочков на дальность
3. игра:

### **СТАРШАЯ ГРУППА**

#### ***Сентябрь***

#### **Занятие №1**

1. повторение: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному
2. Знакомство с новыми детьми
3. игра: «Змея без хвоста»

#### **Занятие №2**

1. повторение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики  
Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед  
Перебрасывание мячей, двумя руками снизу
2. обучение: Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд
3. игра: «Подбрось и поймай»

#### **Занятие №3**

1. повторение: Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд
2. обучение: Ползание по гимнастической скамейке (и.п. – упор, стоя на коленях)  
Ходьба по канату боком приставным шагом  
Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком
3. игра: «Мяч соседу»

#### **Занятие №4**

1. повторение: Ползание по гимнастической скамейке (и.п. – упор, стоя на коленях)  
Ходьба по канату боком приставным шагом  
Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком
2. обучение: Ходьба с высоким подниманием бедра
3. игра: «Пройди, не задень»

### ***Октябрь***

#### **Занятие №5**

1. повторение: Ходьба с высоким подниманием бедра
2. обучение: Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу  
Пролезание в обруч боком в группировке  
Прыжки толчком двух ног с мешочком, зажатым между колен
3. игра: «Удочка»

#### **Занятие №6**

1. повторение: Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу,  
Пролезание в обруч боком в группировке  
Прыжки толчком двух ног с мешочком, зажатым между колен
2. обучение: Стр. упр. – перестроение из колонны по одному в колонну по два
3. игра: «Удочка»

#### **Занятие №7**

1. повторение: Стр. упр. – перестроение из колонны по одному в колонну по два
2. обучение: Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом  
Прыжки толчком двух ног через шнуры, положенные на расстоянии 50см  
Бросание мяча двумя руками от груди
3. игра: «Перелет птиц»

#### **Занятие №8**

1. повторение: Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом  
Прыжки толчком двух ног через шнуры, положенные на расстоянии 50см  
Бросание мяча двумя руками от груди
2. обучение: Ходьба с заданием – по сигналу изменить направление движения
3. игра: «Мяч капитану»

#### **Занятие №9**

1. повторение: Ходьба с заданием – по сигналу изменить направление движения

2. обучение: Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м  
Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком (в группировке)  
Ходьба с перешагиванием через набивные мячи
3. игра: «Ловишки с ленточкой»

#### **Занятие №10**

1. повторение: Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м  
Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком (в группировке)  
Ходьба с перешагиванием через набивные мячи
2. обучение: Повороты во время ходьбы и бега в колонне по два
3. игра: «Хитрая лиса»

#### **Занятие №11**

1. повторение: Повороты во время ходьбы и бега в колонне по два
2. обучение: Лазанье – пролезание в группировке через три обруча подряд  
Ходьба по гимнастической скамейке на носках  
Прыжки с высоты 20см, прыжки с трёх шагов на препятствие
3. игра: «Точно в цель»

#### **Занятие №12**

1. повторение: Лазанье – пролезание в группировке через три обруча подряд  
Ходьба по гимнастической скамейке на носках  
Прыжки с высоты 20см, прыжки с трёх шагов на препятствие (5-6 раз)
2. обучение: Ходьба с заданием – перекладывать малый мяч из одной руки в другую
3. игра: «Вдвоем в одном обруче»

### ***Ноябрь***

#### **Занятие №13**

1. повторение: Ходьба с заданием – перекладывать малый мяч из одной руки в другую
2. обучение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках  
Прыжки на правой и левой ноге между кеглями  
Бросание – перебрасывание мяча двумя руками из-за головы
3. игра: «Хитрая лиса»

#### **Занятие №14**

1. повторение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках  
Прыжки на правой и левой ноге между кеглями  
Бросание – перебрасывание мяча двумя руками из-за головы
2. обучение: Стр. упр. – перестроением из колонны по одному в колонну по три
3. игра: «Выше ноги от земли»

#### **Занятие №15**

1. повторение: Стр. упр. – перестроением из колонны по одному в колонну по три
2. обучение: Прыжки толчком одной ноги с продвижением вперед  
Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  
Бросание – отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте
3. игра: «По местам!»

#### **Занятие №16**

1. повторение: Прыжки толчком одной ноги с продвижением вперед  
Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  
Бросание – отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте
2. обучение: Бег с изменением темпа движения
3. игра: «Карусель»

#### **Занятие №17**

1. повторение: Бег с изменением темпа движения
2. обучение: Ведение мяча одной рукой с продвижением вперёд



Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке  
Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках с разным положением  
рук

3. игра: «Хитрая лиса»

#### **Занятие №18**

1. повторение: Ведение мяча одной рукой с продвижением вперёд

Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке

Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках с разным положением  
рук

2. обучение: Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу

3. игра: «Собери мячи»

#### **Занятие №19**

1. повторение: Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу

2. обучение: Лазанье – подлезание под шнур (высота 40см) боком

Прыжки толчком правой и левой ноги с продвижением вперед

Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове

3. игра: «Быстро возьми»

#### **Занятие №20**

1. повторение: Лазанье – подлезание под шнур (высота 40см) боком

Прыжки толчком правой и левой ноги с продвижением вперед

Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове

2. обучение: Ходьба по наклонной доске прямо и боком

3. игра: «Успей выбежать»

### *Декабрь*

#### **Занятие №21**

1. повторение: Ходьба по наклонной доске прямо и боком

2. обучение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через  
предметы

Прыжки – перепрыгивание толчком двух ног через набивные мячи

Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы (и.п. – стоя на коленях)

3. игра: «Удочка»

#### **Занятие №22**

1. повторение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы

Прыжки – перепрыгивание толчком двух ног через набивные мячи

Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы (и.п. – стоя на коленях)

2. обучение: Бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления по сигналу

3. игра: «Вышибалы»

#### **Занятие №23**

1. повторение: Бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления по сигналу 2. обучение:

Прыжки – подскоки с продвижением вперед

Бросание – подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши

Ползание на четвереньках между кеглями

3. игра: «Змея без хвоста»

#### **Занятие №24**

1. повторение: Прыжки – подскоки с продвижением вперед

Бросание – подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши

Ползание на четвереньках между кеглями

2. обучение: освоение элементов ритмической гимнастики с использованием знакомых  
упражнений

3. игра: «Ловишки с ленточкой»

#### **Занятие №25**

1. повторение: освоение элементов ритмической гимнастики с использованием знакомых упражнений
2. обучение: Перебрасывание мяча двумя руками от груди с отскоком о пол  
Ползание по гимнастической скамейке на животе  
Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
3. игра: «Затейники»

#### **Занятие №26**

1. повторение: Перебрасывание мяча двумя руками от груди с отскоком о пол  
Ползание по гимнастической скамейке на животе  
Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке в полуприседе с мешочком на голове
2. обучение: Стр. упр. – размыкание в шеренге
3. игра: «Северный и Южный ветер»

#### **Занятие №27**

1. повторение: Стр. упр. – размыкание в шеренге
2. обучение: Лазанье – влезание по гимнастической стенке до верха, одноименным способом  
Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики,  
Прыжки толчком правой и левой ноги между кеглями
3. игра: «Кто лучше прыгнет?»

#### **Занятие №28**

1. повторение: Лазанье – влезание по гимнастической стенке до верха, одноименным способом  
Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики,  
Прыжки толчком правой и левой ноги между кеглями
2. обучение: Игровая эстафета (правила)
3. игра: «Медведь и пчелы»

### **Январь**

#### **Занятие №29**

1. повторение: Игровая эстафета (правила)
2. обучение: Равновесие – бег по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см)  
Прыжки – спрыгивание с высоты 35 см на мягкое покрытие  
Метание – забрасывание мяча в корзину двумя руками
3. игра: «Мороз – красный нос, Мороз – синий нос»

#### **Занятие №30**

1. повторение: Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске  
Прыжки – спрыгивание с высоты 35 см на мягкое покрытие  
Метание – забрасывание мяча в корзину двумя руками
2. обучение: Стр. упр. – перестроение из колонны по одному в колонну по два
3. игра: «Возьми платочек!»

#### **Занятие №31**

1. повторение: Стр. упр. – перестроение из колонны по одному в колонну по два
2. обучение: Прыжки в длину с места  
Лазанье – проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой  
Бросание мяча вверх и ловля с хлопком
3. игра: «Вышибалы»

#### **Занятие №32**

1. повторение: Прыжки в длину с места  
Лазанье – проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой  
Бросание мяча вверх и ловля с хлопком

2. обучение: Стр. упр. – перестроение из колонны по одному в колонну по три
3. игра: «По местам!»

#### **Занятие №33**

1. повторение: Стр. упр. – перестроение из колонны по одному в колонну по три
2. обучение: Бросание – перебрасывание мяча двумя руками от груди через сетку  
Пролезание в обруч боком  
Ходьба перекатом с пятки на носок
3. игра: «Вдвоем в одном обруче»

#### **Занятие №34**

1. повторение: Бросание – перебрасывание мяча двумя руками от груди через сетку  
Пролезание в обруч боком  
Ходьба перекатом с пятки на носок
2. обучение: Ритм. гимн. – выполнение знакомых движений под музыку
3. игра: «Мяч капитану!»

#### **Занятие №35**

1. повторение: Ритм. гимн. – выполнение знакомых движений под музыку
2. обучение: Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом  
Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой  
Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед (ноги врозь, ноги вместе)
3. игра: «Кто сделает меньше прыжков?»

#### **Занятие №36**

1. повторение: Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом  
Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой  
Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед (ноги врозь, ноги вместе)
2. обучение: Ведение мяча в прямом направлении
3. игра: «С кочки на кочку»

### ***Февраль***

#### **Занятие №37**

1. повторение: Ведение мяча в прямом направлении
2. обучение: Кружение парами  
Прыжки – перепрыгивание через кубики (6 – 8шт.) без паузы
3. игра: «Эстафета парами»

#### **Занятие №38**

1. повторение: Кружение парами  
Прыжки – перепрыгивание через кубики (6 – 8шт.) без паузы
2. обучение: Бросание – забрасывание мячей в кольцо с расстояния 2м двумя руками от груди
3. игра: «Собери мячи»

#### **Занятие №39**

1. повторение: Бросание – забрасывание мячей в кольцо с расстояния 2 м двумя руками от груди
2. обучение: Прыжки в длину с разбега  
Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед
3. игра: «Затейники»

#### **Занятие №40**

1. повторение: Прыжки в длину с разбега  
Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед
2. обучение: Лазанье – влезание на гимнастическую стенку разноименным способом
3. игра: «Медведь и пчелы»

#### **Занятие №41**

1. повторение: Лазанье – влезание на гимнастическую стенку разноименным способом
2. обучение: Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой от плеча

Бег с заданием – присед по сигналу

3. игра: «Перебежки»

#### **Занятие №42**

1. повторение: Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой от плеча

Бег с заданием – присед по сигналу

2. обучение: Стр. упр. – повороты направо, налево

3. игра: «По местам!»

#### **Занятие №43**

1. повторение: Стр. упр. – повороты направо, налево

2. обучение: Лазанье – перелезание с одного пролета на другой

Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой

Прыжки – подскоки с продвижением вперед

3. игра: «Бездомный заяц»

#### **Занятие №44**

1. повторение: Лазанье – перелезание с одного пролета на другой

Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой

Прыжки – подскоки с продвижением вперед

2. обучение: Стр. упр. – повороты кругом (прыжком)

3. игра: «Лягушки и цапля»

### ***Март***

#### **Занятие №45**

1. повторение: Стр. упр. – повороты кругом (прыжком)

2. обучение: Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове

Прыжки из обруча в обруч

Бросание – отбивание мяча одной рукой и ловля его после отскока двумя руками (в движении)

3. игра: «Сделай фигуру»

#### **Занятие №46**

1. повторение: Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове

Прыжки из обруча в обруч

Бросание – отбивание мяча одной рукой и ловля его после отскока двумя руками (в движении)

2. обучение: Стр. упр. – повороты кругом (переступанием)

3. игра: «Скажи и покажи»

#### **Занятие №47**

1. повторение: Стр. упр. – повороты кругом (переступанием)

2. обучение: Прыжок в высоту с разбега (высота 30см)

Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (от плеча)

3. игра: «Гори, гори ясно!»

#### **Занятие №48**

1. повторение: Прыжок в высоту с разбега (высота 30см)

Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (от плеча)

2. обучение: Бег челночный 3х10

3. игра: «Гори, гори ясно!»

#### **Занятие №49**

1. повторение: Бег челночный 3х10

2. обучение: Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени

Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см

3. игра: «Собери картофель»

#### **Занятие №50**

1. повторение: Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени  
Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см
2. обучение: Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с приседом в середине
3. игра: «Выше ноги от земли»

#### **Занятие №51**

1. повторение: Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с приседом в середине
2. обучение: Метание мешочков в горизонтальную цель (3 м) снизу  
Подлезание под шнур боком справа и слева
3. игра: «Охотники и зайцы»

#### **Занятие №52**

1. повторение: Метание мешочков в горизонтальную цель (3 м) снизу  
Подлезание под шнур боком справа и слева  
Ходьба на носках между набивными мячами – 2-3 раза
2. обучение: Игровая эстафета с ползанием, прыжками, бегом

### *Апрель*

#### **Занятие №53**

1. повторение: Игровая эстафета с ползанием, прыжками, бегом
2. обучение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках с поворотом на 360° в середине  
Прыжки из обруча в обруч (6 – 8 шт.) толчком правой и левой ноги
3. игра: «Успей выбежать»

#### **Занятие №54**

1. повторение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках с поворотом на 360° в середине  
Прыжки из обруча в обруч (6 – 8 шт.) толчком правой и левой ноги
2. обучение: Метание в вертикальную цель с расстояния 4м правой и левой рукой
3. игра: «Лягушки и цапля»

#### **Занятие №55**

1. повторение: Метание в вертикальную цель с расстояния 4м правой и левой рукой
2. обучение: Прыжки через короткую скакалку на месте  
Прокатывание обруча друг другу
3. игра: «Вдвоем в одном обруче»

#### **Занятие №56**

1. повторение: Прыжки через короткую скакалку на месте  
Прокатывание обруча друг другу
2. обучение: Лазанье – пролезание в обруч
3. игра: «Карусель» (держась за обручи)

#### **Занятие №57**

1. повторение: Лазанье – пролезание в обруч
2. обучение: Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м)  
Ползание вперед с переползанием через скамейку
3. игра: «Кто скорее до флажка?»

#### **Занятие №58**

1. повторение: Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м)  
Ползание вперед с переползанием через скамейку
2. обучение: Игровая эстафета с метанием, прокатыванием обруча, прыжками

#### **Занятие №59**

1. повторение: Игровая эстафета с метанием, прокатыванием обруча, прыжками

2. обучение: Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз  
Прыжки через обруч как через скакалку на месте
3. игра: «Сделай фигуру»

#### **Занятие №60**

1. повторение: Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз  
Прыжки через обруч как через скакалку на месте
2. обучение: Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе
3. игра: «Пустое место»

### **Май**

#### **Занятие №61**

1. повторение: Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе
2. обучение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи  
Прыжки через длинную скакалку
3. игра: «Удочка»

#### **Занятие №62**

1. повторение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи  
Прыжки через длинную скакалку
2. обучение: Игровая эстафета с прыжками, ведением мяча, лазаньем

#### **Занятие №63**

1. повторение: Игровая эстафета с прыжками, ведением мяча, лазаньем
2. обучение: Прыжки в высоту  
Перебрасывание набивного мяча друг другу двумя руками снизу
3. игра:

#### **Занятие №64**

1. повторение: Прыжки в высоту  
Перебрасывание набивного мяча друг другу двумя руками снизу
2. игра:

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

#### **Сентябрь**

#### **Занятие №1**

1. повторение: Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу
2. обучение: Прыжки – толчком двух ног с продвижением вперед (ноги врозь – скрестно)
3. игра: «По местам!»

#### **Занятие №2**

1. повторение: Прыжки – толчком двух ног с продвижением вперед (ноги врозь – скрестно)
2. обучение: перестроение из колонны по одному в колонны по два по ходу движения
3. игра: «Совушка»

#### **Занятие №3**

1. повторение: перестроение из колонны по одному в колонны по два по ходу движения
2. обучение: Прыжки с разбега с целью достать предмет, подвешенный на высоту поднятой руки  
Метание – перебрасывание мяча через шнур двумя руками; друг другу  
Лазанье – подлезание под шнур, не касаясь руками пола
3. игра: «Вершки и корешки»

#### **Занятие №4**

1. повторение: Прыжки с разбега с целью достать предмет, подвешенный на высоту поднятой руки  
Метание – перебрасывание мяча через шнур двумя руками; друг другу  
Лазанье – подлезание под шнур, не касаясь руками пола
2. обучение: ходьба с изменением направления движения

3. игра: «Собери картофель»

### **Октябрь** **Занятие №5**

1. повторение: ходьба с изменением направления движения
2. обучение: Метание – бросание мяча вверх и ловля его двумя руками  
Лазанье – ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  
Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с поворотом кругом в середине
3. игра:

### **Занятие №6**

1. повторение: Метание – бросание мяча вверх и ловля его двумя руками подряд 8 – 10 раз  
Лазанье – ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  
Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с поворотом кругом в середине
2. обучение: ходьба противходом  
Лазанье – влезание на гимнастическую стенку, переход с одного пролета на другой
3. игра: «Совушка»

### **Занятие №7**

1. повторение: ходьба противходом  
Лазанье – влезание на гимнастическую стенку, переход с одного пролета на другой
2. обучение: Равновесие – ходьба с набивным мешочком на спине  
Прыжки из обруча в обруч
3. игра: «Вершки и корешки»

### **Занятие №8**

1. повторение: Равновесие – ходьба с набивным мешочком на спине  
Прыжки из обруча в обруч
2. обучение: перестроение из одного круга в 2  
Равновесие – ходьба по наклонной доске
3. игра: «По местам»

### **Занятие №9**

1. повторение: перестроение из одного круга в 2  
Равновесие – ходьба по наклонной доске
2. обучение: Прыжки толчком двух ног, с продвижением вперед и огибая кегли  
Метание – подбрасывание мяча вверх двумя руками и его ловля
3. игра: «Ловишки с мячом»

### **Занятие №10**

1. повторение: Прыжки толчком двух ног, с продвижением вперед и огибая кегли  
Метание – подбрасывание мяча вверх двумя руками и его ловля
2. обучение: размыкание и смыкание приставным шагом  
Прыжки – спрыгивание с высоты. 40 см на мат
3. игра:

### **Занятие №11**

1. повторение: размыкание и смыкание приставным шагом  
Прыжки – спрыгивание с высоты. 40 см на мат
2. обучение: Метание – бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол  
Лазанье – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
3. игра: «Перелет птиц»

### **Занятие №12**

1. повторение: Метание – бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол  
Лазанье – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках

2. обучение: Прыжки с поворотом кругом

3. игра: «Медведь и пчелы»

### **Ноябрь**

#### **Занятие №13**

1. повторение: Прыжки с поворотом кругом

2. обучение: Лазанье – влезание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз

Равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи

3. игра: «Охотники и зайцы»

#### **Занятие №14**

1. повторение: Лазанье – влезание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз

Равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи

2. обучение: Прыжки в длину с места (не менее 1м)

3. игра: «Лягушки и цапля»

#### **Занятие №15**

1. повторение: Прыжки в длину с места (не менее 1м)

2. обучение: Равновесие – ходьба по рейке

Метание – перебрасывание мяча друг другу

3. игра: «Ловля обезьян»

#### **Занятие №16**

1. повторение: Равновесие – ходьба по рейке

Метание – перебрасывание мяча друг другу

2. обучение: Прыжки – ноги врозь – ноги вместе, с продвижением вперед

Ходьба и бег парами

3. игра: «Охотники и зайцы»

#### **Занятие №17**

1. повторение: Прыжки – ноги врозь – ноги вместе, с продвижением вперед

Ходьба и бег парами

2. обучение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой

3. игра: «Лягушки и цапля»

#### **Занятие №18**

1. повторение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой

2. обучение: Лазанье – влезание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз

Прыжки через шнуры, положенные на расстоянии 30 см один от другого

3. игра: «Медведи и пчелы»

#### **Занятие №19**

1. повторение: Лазанье – влезание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз

Прыжки через шнуры, положенные на расстоянии 30 см один от другого

2. обучение: Метание – отбивание мяча одной рукой о пол, с продвижением вперед

3. игра: «Волк во рву»

#### **Занятие №20**

1. повторение: Метание – отбивание мяча одной рукой о пол, с продвижением вперед

2. обучение: Лазанье – влезание на гимнастическую стенку

Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи

3. игра: «Мяч соседу»



**Декабрь**  
**Занятие №21**

1. повторение: Лазанье – влезание на гимнастическую стенку  
Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи
2. обучение: Прыжки – прыгивание со скамейки  
Равнение в колонне, шеренге, кругу
3. игра: «Два мороза»

**Занятие №22**

1. повторение: Прыжки – прыгивание со скамейки  
Равнение в колонне, шеренге, кругу
2. обучение: Метание – перебрасывание среднего мяча друг другу от груди  
Лазанье – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
3. игра:

**Занятие №23**

1. повторение: Метание – перебрасывание среднего мяча друг другу от груди  
Лазанье – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
2. обучение: Стр. упр. – повороты направо, налево, кругом  
Прыжки толчком правой и левой ноги с продвижением вперед на 3 – 4 м
3. игра: «Лягушки и цапля»

**Занятие №24**

1. повторение: Стр. упр. – повороты направо, налево, кругом  
Прыжки толчком правой и левой ноги с продвижением вперед на 3 – 4 м
2. обучение: Лазанье – ползание по скамейке на ладонях и ступнях  
Равновесие – ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики
3. игра: «Волк во рву»

**Занятие №25**

1. повторение: Лазанье – ползание по скамейке на ладонях и ступнях  
Равновесие – ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики
2. обучение: Прыжки толчком двух ног между предметами, поставленными в один ряд
3. игра: «Два мороза»

**Занятие №26**

1. повторение: Прыжки толчком двух ног между предметами, поставленными в один ряд
2. обучение: Перестроение из одного круга в три  
Метание – отбивание мяча о пол поочередно правой и левой рукой, с продвижением вперед  
Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны – на пояс
3. игра: «Ловишки с мячом»

**Занятие №27**

1. повторение: Перестроение из одного круга в три  
Метание – отбивание мяча о пол поочередно правой и левой рукой, с продвижением вперед  
Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны на пояс
2. обучение: Прыжки через короткую скакалку
3. игра: «Мяч соседу»

**Занятие №28**

1. повторение: Прыжки через короткую скакалку
2. обучение: Метание – бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол  
Лазанье – ползание по скамейке на четвереньках
3. игра: «Совушка»

**Январь**  
**Занятие №29**

1. повторение: Метание – бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол  
Лазанье – ползание по скамейке на четвереньках
2. обучение: Бег противходом  
Прыжки в длину с места
3. игра: «Охотники и зайцы»

#### **Занятие №30**

1. повторение: Бег противходом  
Прыжки в длину с места
2. обучение: Ходьба и бег со сменой темпа
3. игра:

#### **Занятие №31**

1. повторение: Ходьба и бег со сменой темпа
2. обучение: Метание – подбрасывание мяча и ловля его после хлопка  
Лазанье – подлезание под шнур, прямо и боком  
Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках
3. игра: «Не оставайся на полу»

#### **Занятие №32**

1. повторение: Метание – подбрасывание мяча и ловля его после хлопка  
Лазанье – подлезание под шнур, прямо и боком  
Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках
2. обучение: расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две
3. игра: «Скажи и покажи»

#### **Занятие №33**

1. повторение: расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две
2. обучение: Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки  
Прыжки толчком правой и левой ноги
3. игра: «Ловишки с мячом»

#### **Занятие №34**

1. повторение: Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки  
Прыжки толчком правой и левой ноги
2. обучение: Ритм. гимнастика – грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку
3. игра: «Выше ноги от земли»

#### **Занятие №35**

1. повторение: Ритм. гимнастика – грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку
2. обучение: Равновесие – ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи  
Метание – подбрасывание мяча и ловля его одной рукой
3. игра: «Ловля обезьян»

#### **Занятие №36**

1. повторение: Равновесие – ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (2 – 3 раза)  
Метание – подбрасывание мяча и ловля его одной рукой
2. обучение: Перестроение в колонну по три на ходу
3. игра: «Скажи и покажи»

### **Февраль**

#### **Занятие №37**

1. повторение: Перестроение в колонну по три на ходу
2. обучение: Прыжки – подскоки, с продвижением вперед  
Метание – перебрасывание мячей друг другу  
Лазанье – пролезание в обруч боком

3. игра: «Совушка»

#### **Занятие №38**

1. повторение: Прыжки – подскоки, с продвижением вперед  
Метание – перебрасывание мячей друг другу  
Лазанье – пролезание в обруч боком
2. обучение: Самостоятельное перестроение в одну шеренгу
3. игра: «По местам!»

#### **Занятие №39**

1. повторение: Самостоятельное перестроение в одну шеренгу
2. обучение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, с приседом в середине  
Лазанье – влезание на гимнастическую стенку
3. игра: «Не попадись»

#### **Занятие №40**

1. повторение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, с приседом в середине  
Лазанье – влезание на гимнастическую стенку
2. обучение: Метание – бросание мешочков в горизонтальную цель
3. игра:

#### **Занятие №41**

1. повторение: Метание – бросание мешочков в горизонтальную цель
2. обучение: Лазанье – пролезание между рейками лестницы  
Прыжки толчком двух ног, огибая кегли, поставленные в один ряд
3. игра: «Сделай фигуру»

#### **Занятие №42**

1. повторение: Лазанье – пролезание между рейками лестницы  
Прыжки толчком двух ног, огибая кегли, поставленные в один ряд
2. обучение: Равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой  
Самостоятельное построение в колонну по одному
3. игра: «Жмурки»

#### **Занятие №43**

1. повторение: Равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой  
Самостоятельное построение в колонну по одному
2. обучение: Прыжки в длину с разбега  
Метание – бросание мяча на дальность
3. игра: «Два мороза»

#### **Занятие №44**

1. повторение: Прыжки в длину с разбега  
Метание – бросание мяча на дальность
2. обучение: Лазанье – ползание по скамейке на ладонях и ступнях
3. игра: «Совушка»

### ***Март***

#### **Занятие №45**

1. повторение: Лазанье – ползание по скамейке на ладонях и ступнях
2. обучение: Равновесие – ходьба по скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, руки за головой  
Прыжки толчком правой и левой ноги попеременно, с продвижением вперед
3. игра: «Лягушки и цапля»

#### **Занятие №46**

1. повторение: Равновесие – ходьба по скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, руки за головой

- Прыжки толчком правой и левой ноги попеременно, с продвижением вперед
2. обучение: Метание – бросание мешочков в горизонтальную цель
  3. игра:

#### **Занятие №47**

1. повторение: Метание – бросание мешочков в горизонтальную цель
2. обучение: Лазанье – ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  
Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове
3. игра: «Не попадись»

#### **Занятие №48**

1. повторение: Лазанье – ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  
Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове
2. обучение: Бег с заданием (пролезать в обруч во время бега)
3. игра: «Не попадись»

#### **Занятие №49**

1. повторение: Бег с заданием (пролезать в обруч во время бега)
2. обучение: Лазанье – влезание на гимнастическую стенку  
Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове
3. игра: «Стоп»

#### **Занятие №50**

1. повторение: Лазанье – влезание на гимнастическую стенку  
Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове
2. обучение: Метание – отбивание мяча о пол поочередно левой и правой рукой, с продвижением вперед
3. игра: «Ловишки с мячом»

#### **Занятие №51**

1. повторение: Метание – отбивание мяча о пол поочередно левой и правой рукой, с продвижением вперед
2. обучение: Прыжки через короткую скакалку  
Лазанье – подлезание под шнур (прямо и боком), не касаясь руками пола
3. игра: «Быстро возьми, быстро положи»

#### **Занятие №52**

1. повторение: Прыжки через короткую скакалку  
Лазанье – подлезание под шнур (прямо и боком), не касаясь руками пола
2. обучение: Метание – бросание мешочков в вертикальную цель
3. игра: «Волк во рву»

### *Апрель*

#### **Занятие №53**

1. повторение: Метание – бросание мешочков в вертикальную цель
2. обучение: Лазанье – влезание на гимнастическую стенку  
Равновесие – ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове
3. игра: «Стоп»

#### **Занятие №54**

1. повторение: Лазанье – влезание на гимнастическую стенку  
Равновесие – ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове
2. обучение: Прыжки толчком правой и левой ноги, огибая кубики, поставленные в один ряд
3. игра: «Охотники и звери»

#### **Занятие №55**

1. повторение: Прыжки толчком правой и левой ноги, огибая кубики, поставленные в один ряд

2. обучение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая из руки в руку малый мяч  
Метание – бросание мяча о стену и ловля после отскока
3. игра: «Ловля обезьян»

#### **Занятие №56**

1. повторение: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая из руки в руку малый мяч  
Метание – бросание мяча о стену и ловля после отскока
2. обучение: Прыжки в длину с места
3. игра: «Совушка»

#### **Занятие №57**

1. повторение: Прыжки в длину с места
2. обучение: Метание – перебрасывание мячей друг другу через сетку  
Лазанье – пролезание под дугу боком
3. игра:

#### **Занятие №58**

1. повторение: Метание – перебрасывание мячей друг другу через сетку  
Лазанье – пролезание под дугу боком
2. обучение: Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки
3. игра: «Волк во рву»

#### **Занятие №59**

1. повторение: Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки
2. обучение: Метание – бросание мешочков вдаль  
Бег челночный 3x10м
3. игра:

#### **Занятие №60**

1. повторение: Метание – бросание мешочков вдаль  
Бег челночный 3x10 м
2. обучение: Метание – отбивание мяча о пол попеременно левой и правой рукой, с продвижением вперед
3. игра: «Мяч соседу»

### ***Май***

#### **Занятие №61**

1. повторение: Метание – отбивание мяча о пол попеременно левой и правой рукой, с продвижением вперед
2. обучение: Лазанье – влезание на гимнастическую стенку разноименным способом  
Прыжки через длинную скакалку
3. игра: «Ловишки с мячом»

#### **Занятие №62**

1. повторение: Лазанье – влезание на гимнастическую стенку разноименным способом  
Прыжки через длинную скакалку
2. обучение: Бег челночный 5x10 м
3. игра: «Салют»

#### **Занятие №63**

1. повторение: Бег челночный 5x10 м
2. обучение: Перестроение в колонну по четыре в движении
3. игра: «Волк во рву»

#### **Занятие №64**

1. повторение: Перестроение в колонну по четыре в движении
2. обучение: Метание – бросок набивного мяча (вес 1 кг)  
Прыжок в длину с места
3. игра:

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64. (Серия «Вместе с детьми»).
2. Бабина Р.Т. и др. Оценка физического развития детей Свердловской области от 0 до 16 лет. – Екатеринбург, 2001 – 83 с.
3. Башаева Т.В. и др. Энциклопедия воспитания и развития дошкольника. – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2001 – 480 с.
4. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: АРКТИ, 2002. – 96с. (Развитие и воспитание дошкольника).
5. Быкова А.И., Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду, 1961г, 132с.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для инструкторов физ. культ. – изд.5 – е, перер. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224с., ил.
7. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96с., ил.
8. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144с., ил.
9. Голощекина М. П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя дет. сада. Изд. 2-е, исп. М., Просвещение, 1977. –96с.:ил.
10. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст.группы дет.сада. – 2 – е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1982. – 96с.,ил.
11. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: Метод. Пособие. – М.: Просвещение, 2000. – 93с.: ил.
12. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3 – 4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96с.
13. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96с.
14. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5 – 6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128с.
15. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128с.
16. Кильтю Н.Н. 80 игр воспитателю детского сада, 1965г. – 86с., ил.
17. Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192с.
18. Лескова Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя. Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; Под ред. Г.П. Лесковой. – М.: Просвещение, 1981. – 160с., ил.
19. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – 2-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2004. – 192с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
20. Лозовский Л.Ш., Райзберг Б.А. Конституция Российской Федерации с комментариями для изучения и понимания. – М.: ИНФРА-М, 2001 – 128 с.
21. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. Физкультурные праздники в детском саду. 2-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2005. – 128.:ил., ноты. – (Внимание: дети!).
22. Медведева С.А. Здоровьеформирующие мероприятия в образовательном пространстве дошкольных учреждений как средство оптимизации психофизического развития детей 5 – 6 лет. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2006 – 22с.
23. Ноткина Н.А. и др. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб.: Акцидент, 1999 – С. 32 –36.
24. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., «Просвещение», 1973. –288с., ил.
25. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет: Пособие для воспитателя дет.

- сада. – М.: Просвещение, 1988. – 143с.: ил.
26. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1988. – 143с.: ил.
  27. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М.П.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой.- 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 208с.
  28. Степаненкова З.Л. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 96с.
  29. Тагизаде Г.М. Физическая культура для детей дошкольного возраста. М., «Медицина», 1971г. – 30с., ил.
  30. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1982. – 96с., ил.
  31. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: изд. ГНОМ и Д, 2003.–128с.: ил.
  32. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: изд. ГНОМ и Д, 2003.–128с.: ил.
  33. Топорнина Б.Н. и др. Конституция Российской Федерации. Комментарий. – М.: Юрид. лит., 1994 – 624 с.
  34. Шебеко В.Н. , Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 2000. – 93с., ил.
  35. Шнекендорф З. Путеводитель по Конвенции о правах ребенка. – М., 1997 – 188 с.
  36. Шилкова И.К. и др. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001 – 336 с.
  37. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: . изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 72с.: ил.



ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Количество
<i>Для ходьбы, бега, равновесия</i>	Доска гладкая	Длина-200см Ширина-60см	1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина-150см Ширина-40см Высота-3см	1
	Куб деревянный малый	Ребро – 15см 20см	1
			2
	Куб деревянный большой	Ребро – 40 см	2
	Коврики	Длина-180см Ширина-60см	6
	Канат	Длина-200см Диаметр-6см	1
	Скамейка гимнастическая	Длина-300см Ширина-24см Высота-25см	2
Шнур длинный	Длина-300см	2	
<i>Для прыжков</i>	Мат гимнастический	Длинна-200см Ширина-80см Высота-10см	1
	Мат гимнастический	Длина-120см Ширина-70см Высота-8см	1
	Обруч плоский (цветной)	Диаметр-25см	20
	Обруч малый	Диаметр-55см	30
	Шнур плетеный короткий	Длина-75см	25
	Палка гимнастическая длинная	Длина-120см Диаметр-3см	6
	Скакалка короткая длинная	Длина-120см Длина-200см	15
15			
	Кегли цветные		22
	Столбики цветные		20

<i>Для катания, бросания, ловли</i>	Кольцеброс (набор)		4
	Мешочек с грузом малый	Масса-200гр	24
	Мешочек с грузом большой	Масса-400гр	12
	Корзина для метания мячей		4
	Клюшки хоккейные		6
	Шайбы		3
	Мяч резиновый литой	Диаметр-6см	15
	Шар цветной (пластмассовый)	Диаметр-8см	16
	Мяч резиновый	Диаметр-15см	17
	Мяч резиновый	Диаметр-10см	22
	Мяч большой	Диаметр-25см	22
	Мяч волейбольный		2
	Мяч массажер	Диаметр-10см	18
	Фит-мяч	Диаметр-50см	3
	Обруч большой	Диаметр-100см	10
	Мяч утяжеленный	Масса-1кг	10
Кольцо баскетбольное		1	
<i>Для ползанья и лазанья</i>	Лестница-дуга	Ширина-50см Высота-60см	1
	Лестница с зацепами		1
	Доска с зацепами		1
	Комплекс гимнастический (кольца, канат)		1
	Стенка гимнастическая деревянная		2 пролета
	Дуга малая	Высота 50 см	3
<i>Для общеразвивающих</i>	Палка гимнастическая	Длина-75см	40

<i>упражнений</i>	короткая		
	Колечко с лентой	Длина-50 см	50
	Флажки цветные		30
	Платочки	30х30см	30
	Гантели пластмассовые		40
	Скакалка-эспандер	Длина-250см	6
	Кубики пластмассовые	Ребро-6см Ребро-8 см	50 22
	Палочка эстафетная	Длина-15см	3
	Бубен		1
<i>Вспомогательное оборудование</i>	Держатель для обручей		1
	Держатель для гимнастических палок		1
	Секундомер		1
	Свисток		1
	Стойки	Высота-100,150см	4
	Контейнеры для инвентаря		6
	Разделительная лента с флажками	Длина-1000см	2

**СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ**

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м с хода (с)	М	3,5-2,8	3,3-2,4	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Д	3,8-2,7	3,1-2,6	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
Скорость бега на 30м со старта (с)	М	11,0-9,0	10,3-8,8	9,2-7,9	8,1-7,6	8,0-7,6
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Длина прыжка с места (см)	М	47,0-67,6	53,5-76,6	81,2-102,4	86,3-108,7	91,0-122,3
	Д	38,2-64,0	51,1-73,9	66,9-94,0	77,7-99,6	80,0-123,0
Высота прыжка вверх с места (см)	М	–	–	20,2-25,8	21,1-26,9	23,8-30,2
	Д	–	–	20,1-25,6	20,9-27,6	22,9-29,1
Дальность броска правой рукой (м)	М	1,8-3,6	2,5-4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	Д	1,5-2,3	2,4-3,4	3,0-4,4	3,3-5,4	4,0-6,8
Дальность броска левой рукой (м)	М	2,0-3,0	2,0-3,4	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
	Д	1,3-1,9	1,9-2,8	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,8
Дальность броска набивного мяча 1кг из-за головы (см)	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-153	97-178	138-221	156-256	193-311
Скорость бега (с)						
90 м		–	–	30,6-25,0	–	–
120 м		–	–	–	35,7-29,2	–
150 м		–	–	–	–	41,2-33,6

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКА**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

***Показатели физической подготовленности***

п/п №	Тесты, единицы измерения	Дата обследования			
		результат	оценка	результат	оценка
1.	бег 10 м с ходу (с)				
2.	бег 30 м (с)				
3.	прыжок в длину с места (см)				
4.	бросок набивного мяча 1кг (см)				
5.	метание мешочка 200 г (м) пр. рукой				
6.	метание мешочка 200 г (м) лев. Рукой				
7.	прыжок в высоту (см)				
8.	бег 90 м (5лет) (с) 120 м (6лет) (с) 150 м (7лет) (с)				
Общая оценка					

***Показатели физического развития***

п/п №	показатель, единица измерения	Дата обследования			
		результат	оценка	результат	оценка
1.	рост (см)				
2.	вес (кг)				
3.	окружность грудной клетки (см)				
Общая оценка					

## ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

### ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

#### 1. ДОГОНИ МЯЧ!

Дети с мячом в руках стоят свободно перед воспитателем. Дети прыгают на двух ногах (они мячи), а инструктор читает стихотворение С. Маршака «*Мой веселый, звонкий мяч*». После слов «*Не угнаться за тобой!*» он толкает мяч от себя мяч и предлагает сделать то же самое детям, а потом догнать свои мячи.

#### 2. МЫ – ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ

Дети – «листочки» выполняют движения в соответствии с текстом

Текст	Движения
Мы – листочки, мы – листочки, Мы – осенние листочки.	<i>Стоя, поднять руки вверх Покачивание туловищав стороны.</i>
Мы на веточке сидели, Ветер дунул – полетели.	<i>Присесть на корточки</i>
Мы летали, мы летали, А потом летать устали.	<i>Бег в разных направлениях</i>
Перестал дуть ветерок – Мы присели все в кружок.	<i>Присесть на корточки</i>
Ветер снова вдруг подул, И листочки быстро сдул.	<i>Бег медленно кружась на месте.</i>
Все листочки полетели И на землю тихо сели	<i>Присесть на корточки</i>

#### 3. ДОГОНИ МЕНЯ!

Инструктор берет в руки мягкую игрушку и предлагает детям догнать его. Через 20 – 30 с останавливается и отдает ее кому-либо из детей и предлагает ребенку быть водящим. Дети догоняют ребенка с игрушкой.

#### 4. СОЛНЫШКО И ДОЖДИК

На слово «*солнышко*» дети бегают, прыгают, выполняют танцевальные движения. На слово «*дождик*» – прячутся под зонтик.

#### 5. ВЕСЕЛЫЕ ЗАЙЧАТА

Дети – «зайчата» выполняют движения в соответствии с текстом.

*Ну-ка, дружно все присели, друг на друга поглядели.*

*Лапками похлопали: хлоп да хлоп, хлоп да хлоп.*

*Что у зайцев на макушке? Пляшут весело там ушки.*

*Раз подскок, два подскок – поскакали все в лесок.*

## 6. ЛЯГУШКИ

На середине зала раскладывается толстый шнур в форме круга.

Дети стоят за кругом, они – лягушки. Инструктор говорит:

*«Вот лягушка по дорожке  
Скачет, вытянувши ножки.*

*Увидала комара, закричала ква – ква – ква».*

Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают вверх, продвигаясь по кругу. По окончании четверостишия, инструктор хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через веревку и приседают на корточки – это лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2 – 3 раза.

## 7. САМОЛЕТЫ

Дети сидят на корточках, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме».

Подготовка самолетов к полету:

*«Заправиться топливом»* – Накачать ручным насосом топливо в бак (имитация работы с ручным насосом).

*«Завести мотор»* – Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки. Круговые движения согнутыми руками – заводят мотор.

*«Расправить крылья»* – Прямые руки в стороны.

*«Проверить колеса»* – Потопать ногами на месте.

*«Самолеты готовы? Полетели!»*. Дети бегают по залу с разведенными в стороны руками. По сигналу *«На посадку!»* – приседают на пол. Повторить 2 – 3 раза.

## 8. ЖУКИ

На слова «Жуки полетели» дети бегают по залу в разных направлениях. На слова «Жуки упали» – ложатся на спину и делают свободные движения руками и ногами (барахтаются).

## 12. КОТ И МЫШКИ

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

*«Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!»*

По сигналу педагога: *«Проснулся кот!»* – мыши убегают, а кот догоняет их. По сигналу педагога: *«Уснул кот!»* – игра повторяется.

## 13. ФЛАЖОК

Дети стоят по кругу: один из них находится в середине с флажком в руке. Инструктор ведет детей по кругу и говорит:

Дети стали в кружок, увидали флажок:

*«Кому дать, кому дать? Кому флаг поднимать?  
Выйди, Оля, в кружок, возьми, Оля, флажок!»*

Выходит вызванный ребенок и берет флажок у того, кто стоит в центре, а тот уходит в общий круг. Затем все переходят к ходьбе по кругу за ребенком с флажком. Воспитатель говорит: *«Выше флаг поднимай!»* Постепенный переход на бег.

## 14. ЦВЕТНЫЕ ДОМИШКИ

У всех играющих по одному разноцветному флажку, например, 5 флажков красных, 5 синих, 5 зеленых, 5 желтых. По сигналу инструктора: *«В разные стороны беги!»* – дети бегают; по сигналу: *«В домишки!»* – строятся в несколько маленьких кружков с флажками одинакового цвета (так, если у нас по 5 флажков каждого цвета, то в кружках

будет по 5 играющих). Дети поднимают флажки вверх и скрещивают их в центре. По сигналу: «Беги» – снова бегают, прыгают, помахивая флажками.

## СРЕДНЯЯ ГРУППА

### 1. ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЧКОЙ

Дети становятся в круг. Они выбирают ловишку, который выходит в середину круга. Все остальные получают ленточки и прикрепляют их сзади к поясу, затем идут по кругу и говорят:

*«Приготовься, не зевай, Большие лент собирай!  
Любим бегать и играть, ты попробуй нас догнать!»*

После этих слов все быстро разбегаются в разные стороны, сохраняя свои ленточки. Ловишка догоняет детей, стараясь отобрать у них как можно больше лент. Через несколько секунд инструктор продолжает:

*«В круг пора уже бежать, будем ленточки считать  
и ловишку проверять!»*

Все собираются в круг. Ловишка показывает, сколько он набрал ленточек, и возвращает их играющим. Одну ленту он берет себе и тоже становится в круг, а тот, кому не хватило ленточки, идет в середину круга и выполняет роль ловишки. Игра повторяется несколько раз и заканчивается ходьбой с ленточками в руках.

*«Свои ленточки несем, а теперь их уберем!»*

### 2. МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ

Дети делятся на две группы. Одна стоит по одну сторону натянутой сетки, другая – по другую. Крайний справа бросает мяч через сетку стоящему напротив. Тот должен поймать мяч и перебросить его стоящему рядом и т. д. Инструктор подсчитывает количество ошибок и неудач в каждой группе. Когда мяч попадает в руки последнему играющему, начинают играть сначала; теперь мяч бросает крайний слева.

В игре дети учатся хорошо бросать и ловить мяч; у них развивается координация движений. Все это служит хорошей подготовкой для игры в волейбол.

### 3. ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ

Дети бегут друг за другом и, помахивая руками, изображают летящих птиц. По сигналу воспитателя: «Ветер, буря!» — они поднимаются на гимнастическую стенку, приставленные к ней лестницы и доски. Те, кому не хватило места, становятся на скамейки. По сигналу: «Хорошая погода!» – дети бегают. По сигналу: «Ветер, буря!» – снова ищут себе места на различных пособиях. Тот, кто по первому сигналу занял место на гимнастической стенке, по второму сигналу должен найти себе новое место.

### 4. КОТЯТА И ЩЕНЯТА

Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. «Котята» находятся около гимнастической стенки; «щенята» – на другой стороне комнаты за скамейками — «в будках».

По сигналу воспитателя «котят» начинают бегать, легко, мягко, как бы играя. На слова воспитателя: «Котята!»— они произносят: «Мяу!» В ответ на это «щенята» лают: «Ав-ав-ав!» — и, перелезая через скамейки, на четвереньках бегут за «котят», которые быстро влезают на гимнастическую стенку. «Щенята» возвращаются в свои будки. После двух-трех повторений игры дети меняются ролями.

### 5. СНЕЖИНКИ И ВЕТЕР

Выполняют движения в соответствии с текстом.

Текст

Движения



Снежинки, снежинки по ветру летят.  
Снежинки, снежинки на землю хотят.

*Легкий бег в разных  
направлениях*

А ветер дует все сильнее и сильнее,  
Снежинки кружатся быстрее и быстрее.  
Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,  
Снежинки слетелись в большой  
Снежный ком.

*Бег с поворотом  
вокруг себя  
Бег к инструктору  
и присед около  
него на пол*

## **6. КАРУСЕЛЬ**

Дети образуют круг, держась за руки. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:

*Еле-еле, еле-еле закружились карусели,  
А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите! Карусель остановите.  
Раз – два, раз – два. Вот и кончилась игра!*

## **7. МЕДВЕДЬ**

Играющие становятся в круг. Выбирается водящий – «медведь». Он ложится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

*Как-то мы в лесу гуляли и медведя повстречали.  
Он под елкою лежит, растянулся и храпит.  
Мы вокруг него ходили, косолапого будили:  
«Ну-ка, Мишенька, вставай и скорей нас догоняй!»*

Дети разбегаются по залу, медведь их догоняет.

## **8. ГРАЧИ И АВТОМОБИЛЬ**

Дети-«грачи» стоят в обручах. Выбирается водящий – автомобиль. Он находится в гараже. Инструктор произносит слова, а дети выполняют движения в соответствии с текстом.

*Как-то раннею весной на опушке, на лесной  
Появилась стая птиц: не скворцов и не синиц,  
А большущие грачи цвета черного ночи.  
Разбежались на опушке, прыг-скок, крак-крак!  
Тут жучок, там червяк! Крак-крак-крак.*

По сигналу инструктора: «Автомобиль едет!» Водящий выезжает из гаража, а дети «летят» в свои гнезда.

## **9. НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ**

Инструктор прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к инструктору и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный

## **10. ОХОТНИК И ЗАЙЦЫ**

Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают иолчком двух ног в разных направлениях. По

сигналу: «Охотник!» – зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него 2 – 3 мяча). Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Для проведения данной игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

## 11. БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы; они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик.

Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок; стоявший и нем ребенок должен убежать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотнику удастся поймать (запятнать) зайца, они меняются ролями. Для увеличения двигательной активности детей в одном доме может находиться 2 – 3 зайца.

## 12. У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

Дети «собирают» грибы и ягоды. Медведь, увидев детей, притворился спящим. Дети дразнят его, бегают по поляне и поют песенку:

*У медведя во бору грибы-ягоды беру!*

*Медведь постыл, на печи застыл!*

Медведю надоела дразнилка, и он решил детей напугать. Он проснулся, потянулся и лениво пошел по поляне. Вдруг он неожиданно быстро побежал за играющими, стараясь кого-либо поймать. Пойманный становится медведем. При повторении игры необходимо найти другие места и для берлоги, и для дома детей.

## СТАРШАЯ ГРУППА

### 1. УДОЧКА

Играющие становятся в большой круг, в центре – инструктор с веревкой, на конце которой пришит мешочек с песком. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав мешочком 2 – 3 круга, инструктор делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек – «пойманных на удочку» и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

### 2. МЫШЕЛОВКА

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг – «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу влево – вправо со словами:

*«Ах, как мыши надоели! Развелось их – просто страсть,*

*Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть!*

*Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас*

*Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!»*

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу инструктора «Хлоп!», дети, стоящие в кругу опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута.

Мыши не успевшие выбежать из круга, считаются пойманным и садятся на скамейку. Затем дети меняются местами

### 3. ХИТРАЯ ЛИСА

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка – лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает вместе с детьми в круг. Дети открывают глаза и спрашивают:

*«Хитрая лиса, где ты?»*

Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку и говорит:

*«Я здесь!»*

Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2 – 3 детей, инструктор произносит: *«Раз, два, три – в круг скорей беги!»* и игра начинается вновь.

### 4. МОРОЗ – КРАСНЫЙ НОС, МОРОЗ – СИНИЙ НОС

Играющие стоят по кругу. Выбирается два водящих – «Мороз-Красный нос» и «Мороз-Синий нос». Они становятся в центр круга и произносят слова:

*«Мы два брата молодые, два мороза удалые  
Я Мороз – Красный нос, Я Мороз – Синий нос  
Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»*

Играющие хором отвечают:

*«Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз»*

После слова «мороз» дети разбегаются по залу, а водящие догоняют их, стараясь коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания игры стоят, не двигаясь.

### 5. ВДВОЕМ В ОДНОМ ОБРУЧЕ (проводится с музыкальным сопровождением)

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче – двое детей. Инструктор дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп и т.д.) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка закончилась, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кто не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2 – 3 раза.

### 6. ПО МЕСТАМ!

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу *«Разойдись!»*, дети бегают, прыгают по всему залу. По команде *«По местам!»*, дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команда, все члены которой быстрее займут свои места.

### 7. МЯЧ КАПИТАНУ

Играющие становятся в 3 колонны. На расстоянии 1,5 м от первых игроков в колоннах водящие с мячами большого диаметра. Для водящих и игроков колонны обозначается линия (шнур, черта), за которую нельзя заступать. По сигналу педагога, водящие бросают мячи первым игрокам колонны, а те возвращают их обратно и перебегают в конец своей колонны. Следующий в колонне передвигается к исходной

линии Когда первым в колонне окажется игрок, начавший выполнять задание, он поднимает руку вверх. Определяется команда-победительница.

## 8. МЯЧ СОСЕДУ!

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удалось, то выбирается новый водящий. Если водящему долгое время не удастся коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

## 9. УСПЕЙ ВЫБЕЖАТЬ

Дети образуют круг. В середине круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «*Стой!*», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «*три*» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими

**10.МЕТКИЙ СТРЕЛОК** Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У его ног лежат 3 – 4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, катает ногой и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего:

*«Раз, два, три – беги!»*

дети бегут по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу:

*«Раз, два, три – в круг скорей беги!»*,

дети снова образуют круг. Педагог объявляет количество детей, в которых попал водящий. Выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

## 11.ГУСИ-ЛЕБЕДИ

На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

*П а с т у х : Гуси, гуси!*

*Гуси: Га, га, га!*

*П а с т у х : Есть хотите?*

*Гуси: Да, да, да!*

*П а с т у х : Так летите!*

*Гуси: Нам нельзя: серый волк под горой не пускает нас домой.*

*П а с т у х : Так летите, как хотите, только крылья берегите!*

Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется 2 – 3 раза.

## 12.КТО СКОРЕЕ ДО ФЛАЖКА?

Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу инструктора выполнить подлезание под дугу, затем прыжками толчком двух ног прыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Отмечают тех детей в каждой колонне, которые

быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечают команду, набравшую большее количество очков.

### **13. СДЕЛАЙ ФИГУРУ**

По сигналу инструктора все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Инструктор отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2 – 3 раза (можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

### **14. КАРАСИ И ЩУКА**

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу: «*Щука!*» – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

По окончании игры, которая повторяется 3 – 4 раза, инструктор отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

### **15. С КОЧКИ НА КОЧКУ**

Инструктор выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6 – 8 шт. в две линии). Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать толчком двух ног из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2 – 3 раза.

### **16. ГОРЕЛКИ С ПЛАТОЧКОМ**

Все участники игры встают парами друг за другом. Лучше, если в каждой паре будут мальчик и девочка. Водящий стоит впереди колонны на расстоянии 5 – 8 шагов и держит над головой платочек.

Играющие могут спеть коротенькую песенку:

*Гори-гори, ясно, чтобы не погасло.*

*Глянь на небо: Птички летят! Колокольчики звенят!*

После слов «Колокольчики звенят!» – игроки последней пары бегут вперед. Кто из них первым возьмет платочек, тот встает водящим впереди колонны, а опоздавший «горит».

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

### **1. БЫСТРО ВОЗЬМИ**

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «*Быстро возьми!*» – каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2 – 3 раза.

### **2. СОВУШКА**

На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде находится водящий – совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. По сигналу: «*Ночь!*» играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а

инструктор произносит: *«День!»* бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка.

### **3. РОВНЫМ КРУГОМ** (для всех групп, используя движения разной трудности)

*Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг  
Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!*

Каждое упражнение повторяется 6 – 8 раз. В одной игре должно быть не более 4 – 5 разных движений.

### **4. ВЫШИБАЛЫ**

Выбирается водящий – «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего:

*«Раз, два, три – беги!»* дети разбегаются по залу, водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет инструктор.

### **5. МЕДВЕДИ И ПЧЕЛЫ**

Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают пчел, другой – медведи. «Пчелы» влезают на гимнастическую стенку. Это «улей». «Медведи» прячутся за «деревом» – скамейкой. Услышав слова:

*«Пчелы, за медом!»*

дети спускаются с гимнастической стенки и убегают подальше в сторону. В это время «медведи» перелезают через скамейку и на четвереньках подходят к «ульям». На слова: *«Медведи идут!»*. Услышав, дети-«пчелы» бегут обратно со звуком ж-ж-ж-ж-ж-ж!, а медведи быстро выпрямляются и убегают. «Пчелы» занимают свои места в «улье», т. е. влезают на гимнастическую стенку. При повторении игры «пчелы» и «медведи» меняются ролями.

### **6. ВОЛК ВО РВУ**

В одной стороне зала находятся дети, изображающие овец. Посредине комнаты делают «ров». Две длинные рейки кладут на кирпичи высотой 10 – 15 см. Расстояние между рейками 40 – 50 см. Желательно «ров» сделать на ковре. Здесь гуляет «волк».

Один из детей, выполняющий роль пастуха, говорит: «Овцы, в поле!» «Овцы» бегут, перепрыгивая через «ров», в «поле». Через несколько секунд по сигналу инструктора: *«Овцы, домой!»* – они возвращаются бегом и еще раз перепрыгивают через «ров». В это время «волк», не выходя из «рва» старается кого-нибудь поймать. Пойманного он направляет в конец «рва». После повторения игры роль волка передается другому ребенку.

### **7. ЛЯГУШКИ И ЦАПЛЯ**

В зале огораживают тонкими рейками на высоте 15 – 20 см большой четырехугольник. Это «болото». Здесь находятся дети-«лягушки». В стороне огораживают 2 – 3 рейками на высоте 20 – 25 см небольшой участок. Здесь, «за камышами», живет «цапля».

На слова: *«Лягушки в болоте!»* – все играющие подпрыгивают; услышав слова: *«Цапля идет!»* – «лягушки» перепрыгивают через рейки и, отбежав в сторону, приседают. «Цапля» должна перешагнуть через рейки, допрыгать на одной ноге до

«болота», перешагнуть через рейки и войти в него. Если в «болоте» осталась «лягушка», «цапля» уводит ее к себе в «камышы».

## 8. ЗМЕЯ БЕЗ ХВОСТА

Выбирается водящий – «змея». Он подходит поочередно к детям и спрашивает: *«Я змея без хвоста, будешь моим хвостом?»*

Если ребенок отвечает положительно, чтобы стать хвостом, «змее» необходимо встать в стойку ноги врозь (широкую), а ребенку – на четвереньках проползти между ног «змеи». Так у «змеи» «вырастает» большой хвост. Для повышения плотности игры можно одновременно выбрать несколько «змей».

## 9. ЛАПТА

На земле чертят круг – это город (он может быть и другой формы). Дети делятся на две равные группы. Согласно жребию одна из них – водящая – располагается в городе. Другая – полевая – остается за кругом. Полевые игроки – водящие – с мячом отходят от города, и один из них его прячет. Затем они возвращаются к городу, держа руки за спиной, кто в карманах, кто под рубашкой, чтобы нельзя было догадаться, у кого мяч. Все они бегают вокруг города и приговаривают:

*«Жигало, жигало!»*

Тот, у кого мяч, ждет удобного момента, чтобы осалить одного из игроков города. Если он бросил мяч и промахнулся, игроки города кричат: *«Сгорел, сгорел!»* – и он выходит из игры.

Если удар удачный, то полевые игроки разбегаются, запятнанный берет мяч и бросает его в убегающих соперников. Ему нужно отыграться, запятнать одного из полевых игроков, чтобы команда города осталась на месте. Если он не запятнает, играющие меняются местами. Полевые игроки вновь прячут мяч.

Игрок города может поймать брошенный мяч, в этом случае он не считается осаленным.

Игра продолжается до тех пор, пока одна группа не потеряет всех игроков. Можно сократить игру по времени и закончить, когда в городе останется половина играющих.

### Правила:

- ◇ Игрок города пятнает убегающих, не сходя с того места, где поднял мяч.
- ◇ Игроки поля не должны заходить за границу города.
- ◇ Игрокам водящей команды не разрешается задерживать мяч.