

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗОЛУШКА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30.08.2019 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель заведующего  
\_\_\_\_\_ Г.М. Фомина  
от 30.08.2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МАДОУ  
«Золушка»  
\_\_\_\_\_ Л.Г. Жукова  
от 30.08.2019 г.



**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Рабочая программа по образовательному компоненту  
«Физическая культура»**

**для средней группы общеразвивающей направленности**

(непрерывной образовательной деятельности в неделю – 3,  
непрерывной образовательной деятельности в год – 111)

Составитель: А. А. Иванова,  
инструктор по физической  
культуре МАДОУ «Золушка»

2019 - 2020  
учебный год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для старшей группы (с 4 до 5 лет) общеразвивающей направленности составлена в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Золушка».

Рабочая программа ориентирована на использование **учебно-методического комплекта:**

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Реализация рабочей программы осуществляется в рамках непрерывной образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю (111 раз в год), длительность одной непрерывной образовательной деятельности составляет 20 минут, в соответствии с действующими СанПиН.

**Сопутствующими формами** непрерывной образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура» для средней группы являются:

– физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулках (утренней и вечерней), физкультурная минутка);

– активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), дни здоровья);

– самостоятельная двигательная деятельность детей.

**Основные цели и задачи** психолого-педагогической работы:

– формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;

– сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

– обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

– развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Задачи по основной программе:**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (влево, вправо).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и в высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

*Подвижные игры.*

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Наряду с федеральным компонентом реализуется **региональный компонент** (далее – НРК), который реализуется как часть непрерывной образовательной деятельности через подвижные игры коренных народов Крайнего Севера («Хэйро», «Сова и евражки», «Ручейки и озёра», «Перетягивание на палках», «Олени и пастухи» и др.), спортивные праздники, досуги, развлечения.

**Задачи по НРК:**

Развивать волевые качества, присущие коренным народам Севера: выносливость, быстроту.

Учить навыкам, необходимым в играх, отражающих промыслы коренных народов (оленоводы, охотники), а именно: сохранять равновесие при приземлении, ходить скользящим шагом («Куропатки и охотники»).

**Новизна** рабочей программы заключается в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания, комплексном решении задач оздоровления дошкольников старшего возраста.

**Обоснование внесенных изменений** связано с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей детей 4-5 лет.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программой предусмотрены различные формы проведения непрерывной образовательной деятельности (традиционные, тематические, сюжетные, игровые и диагностические); ведется работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

В непрерывной образовательной деятельности участвуют все дети одновременно, с учетом состояния их здоровья.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год – в начале и в конце учебного года (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий.

### Тематический план

№	Тема (раздел)	Количество НОД	в том числе: практическая НОД
1.	Ходьба, бег	111	111
2.	Равновесие	50	50
3.	Прыжки	87	87
4.	Бросание, ловля, метание	75	75
5.	Ползание, лазанье	49	49
6.	Общеразвивающие упражнения	111	111
7.	Диагностика	8	8

## Содержание работы по освоению образовательного компонента «Физическая культура» в средней группе общеразвивающей направленности.

### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за

плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

#### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрята- но», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

### **Способы проверки освоения воспитанниками содержания образования по образовательному компоненту «Физическая культура».**

#### **Методика проведения педагогической диагностики.**

В средней группе проводится обследование основных видов движений. Для того, чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения:

*Скоростно-силовые качества:* прыжки в длину с места.

*Силовые качества:* метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

*Скоростные качества:* бег на 10 м с хода.

*Гибкость:* наклон туловища вперед.

Контрольные упражнения должны быть:

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физической культуре, по желанию детей, помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3–5 детей. Перед обследованием инструктор по физической культуре сам показывает, как

выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать и вместе с другим, более активным ребенком или вместе с инструктором по физическому развитию. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

#### Скоростно-силовые качества:

##### *Прыжок в длину с места*

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой. Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

##### *Прыжок с места в высоту*

Ребенок принимает исходное положение ноги на ширине плеч, руки опущены. Сильно оттолкнувшись от пола и помогая руками ребенок перепрыгивает через веревку на высоте 15 см затем 20 см и т.д. приземляясь на обе ноги. Фиксируется лучший результат. Дается 2 попытки.

#### Силовые качества:

##### *Метание набивного мяча (весом 1 кг) стоя у черты – способом из-за головы двумя руками*

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок делает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

##### *Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность*

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 200 гр.

#### Скоростные способности:

##### *Бег на 10 м с хода.*

На беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

##### *Бег на 30 м с высокого старта.*

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки,

фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

#### Выносливость:

Оборудование. Готовится беговая дорожка (дистанция 200 м).

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!», вместе с воспитателем стайкой бегут к линии финиша. Инструктор с протоколом переходит на линию финиша.

Количественный показатель выносливости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели: небольшой наклон туловища, голова прямо; руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь; вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70); прямолинейность, ритмичность бега.

#### Гибкость:

Оценивается при помощи упражнения наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком (-). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (воспитатель придерживает слегка колени ребенка). Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

### **Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет**

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м, с	мальчики	3,0-2,3	2,6-2,1	2,5-1,8	2,3-1,7
	девочки	3,2-2,4	2,8-2,2	2,7-1,9	2,6-1,9
Скорость бега на 30 м, с	мальчики	9,8-7,9	8,8-7,0	7,6-6,5	7,0-6,0
	девочки	10,2-7,9	9,1-7,1	8,4-6,5	8,3-6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	мальчики	125-205	165-260	215-340	270-400
	девочки	110-190	140-230	175-300	220-350
Длина прыжка с места, см	мальчики	64-92	82-107	95-132	112-140
	девочки	60-88	77-103	92-121	97-129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	мальчики	2,5-4,0	4,0-6,0	4,5-8,0	6,0-10,0
	девочки	2,5-3,5	3,0-4,5	3,5-5,5	4,0-7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	мальчики	2,0-3,5	2,5- 4,0	3,5- 5,5	4,0-7,0
	девочки	2,0-3,0	2,5-3,5	3,0-5,0	3,5-5,5
Наклон туловища вперед сидя, см	мальчики	3-5	4-7	5-8	6-9
	девочки	5-8	6-9	7-10	8-12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	мальчики	1,0	1,5	2,0	2,5
	девочки	1,0	1,5	2,0	2,5

### **Критерии оценки уровней физической подготовленности детей 4-5 лет**

**НИЗКИЙ:** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**СРЕДНИЙ:** Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе,

с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.





## Литература и средства обучения.

*Для педагогов:*

*Основная методическая литература:*

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

*Дополнительная методическая литература:*

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2006.

Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2002.

Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.

Завьялова Т.П., Стародубцева И.В. Методические рекомендации к мониторингу физической подготовленности дошкольников. – Тюмень: «Вектор Бук», 2004.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. ТЦ Сфера, 2007.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: «Просвещение», 1972.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка – пресс, 2000.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Рунова М.А., Сивачёва Л.Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. – С.П.: Детство-Пресс, 2007.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2015.

*Технические средства:* компьютер.

*Для детей:*

*Средства обучения:*

*Наглядные пособия:* схемы ОРУ, схемы ОВД.

*Оборудование.*

Балансиры

Гантели детские – вес 500 г

Диск плоский – диаметр 25 см

Дорожка – змейка длина 1,8 м

Дорожка ребристая

Дуга большая – ширина 88 см, высота 50 см

Дуга малая - ширина 50 см, высота 50 см

Канат гладкий, подвесной – длина 2,7 м

Канат с узлами, подвесной – длина 2,3 м, расстояние между узлами 38 см

Кегли (набор)

Кольцеброс (набор)

Кольцо плоское – диаметры: 33 см, 40 см.

Кольцо мягкое – диаметр 13 см

Конусы для разметки игрового поля

Корзины для хранения мячей

Ленты короткие – длина 50-60 см

Ленты длинные – длина 1,05 м  
Лестница веревочная, подвесная – длина 2,7 м  
Лестница деревянная с зацепами – длина 2,4 м  
Массажеры разные (мяч-массажер, валик-массажер, роликовый массажер)  
Мат большой – длина 2 м, ширина 1,38 м, высота 10 см  
Мат малый – длина 0,8 м, ширина 0,7 м, высота 7 см  
Мат с разметкой - длина 2 м, ширина 1,38 м, высота 10 см  
Мешочек с грузом малый – 100 г  
Мешочек с грузом большой – 200 г  
Мишень навесная – длина 60 см, ширина 60 см  
Мячи большие – диаметр 20-25 см  
Мячи средние – диаметр 10-12 см  
Мячи малые – диаметр 6-8 см  
Мячи – диаметр 15 см  
Мячи для футбола  
Мячи хопы  
Мячи набивные – вес 1 кг  
Обруч малый – диаметр 60 см  
Обруч средний – диаметр 70-80 см  
Обруч большой – диаметр 90 см  
Обруч плоский – диаметр 50 см  
Палка гимнастическая короткая – длина 70 см  
Палка гимнастическая средняя – длина 1 м  
Палка гимнастическая длинная – длина 2,9 м  
Скакалка короткая – длина 1,5 м  
Скакалка длинная – длина 3 м  
Скамейка – длина 3 м высота 30 см, ширина 23 см  
Стенка гимнастическая деревянная – высота 2,7 м, ширина пролета 0,8 м, диаметр рейки 3см, расстояние между рейками 22 см.  
Стойки переносные для прыжков – высота 1,3 м  
Уголок передвижной  
Шнур короткий плетеный – длина 75 см  
Щит баскетбольный с корзиной – длина 50 см, ширина 50 см  
Эспандер  
*Нетрадиционное оборудование:* бабочки, снежинки для ОРУ; дорожки массажные для профилактики плоскостопия; набор ковриков для разных видов прыжков и ходьбы.  
*Наглядно-дидактическое пособие:* «Спорт».

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»  
для детей средней группы общеразвивающей направленности**

Месяц	№ НОД	Дата		Тема, тип НОД	Задачи	Содержание непрерывной образовательной деятельности			Оборудование
		по плану	по факту			Построение, ходьба, бег	ОРУ, ОВД	Игры	
Сентябрь	№ 1			Диагностическое	Обследование скоростных качеств	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2–3 раза в чередовании). Построение в круг.	ОРУ без предметов 1. Бег на скорость, 10 м 2. Бег на скорость, 30 м	П/и «Автомобили»	Секундомер, ориентиры
	№ 2			Диагностическое	Обследование скоростно-силовых качеств и выносливости	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег (повторить 2–3 раза в чередовании). Построение в круг.	ОРУ без предметов 1. Продолжительный бег в медленном темпе. 2. Прыжки с места.	П/и «Автомобили»	Секундомер, ориентиры, коврик с разметкой
	№ 3			Диагностическое	Обследование силовых качеств	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ с флажками 1. Бросок вдаль мешочка с песком правой рукой. 2. Бросок вдаль мешочка с песком левой рукой.	П/и «У медведя во бору»	Мешочки, флажки
	№ 4			Диагностическое	Обследование силовых качеств и гибкости	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	Ору с флажками 1. Наклон туловища вперед сидя. 2. Бросок мяча весом 1 кг.	П/и «У медведя во бору»	Набивной мяч, флажки, разметка на полу.

Сентябрь	№ 5		Традиционное	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	<i>ОРУ с флажками.</i> 1. Прыжки «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3–4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3–4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ — стойка на коленях, сидя на пятках (10–12 раз для каждой группы).	П/и «Самолеты».	Шнурок с подвешенными ленточками, мячи, флажки.
	№ 6		Игровое	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег в рассыпную.	<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Прокати обруч». Прокатывание в парах. 2. «Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Найди себе пару».	Обручи, кегли.
	№ 7		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному; бег в рассыпную (повторить 2–3 раза в чередовании). Перестроение в круг.	<i>ОРУ с мячом.</i> 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. (Прокатывание 10–12 раз). 2. Лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).	П/и «Огуречик, огуречик...».	Мячи, шнур.
	№ 8		Традиционное			<i>ОРУ с мячом.</i> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз). 2. Лазанье под дугу. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями – расстояние 0,5 м). Дистанция 3–4 м.	П/и «Огуречик, огуречик...».	Мячи, дуга, кегли.

	№ 9		Игровое	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Кто быстрее допрыгает до кубика». 2. «Подбрось — поймай». Подбрасывание и ловля мяча.	П/и «Воробышки и кот».	Мячи, кубики.
Сентябрь	№ 10		Традиционное	Продолжать учить останавливаться по сигналу; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» — остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Построение в три колонны.	<i>ОРУ с малыми обручами.</i> 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8–10 раз). 2. Ходьба на носках по дорожке, лежащей на полу (3–4 раза).	П/и «У медведя во бору».	Обручи, шнур, дорожка.
	№ 11		Традиционное	Продолжать учить бегать змейкой; упражнять в беге с ускорением и замедлением темпа, в подлезании под дугу, упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; бег “змейкой”,	<i>ОРУ с малыми обручами.</i> 1. Равновесие: ходьба по доске, с перешагиванием через кубики (3–4), руки на поясе. Повторить 2–3 раза. 2. Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени. Повторить 2–3 раза. 3. Прыжки на двух ногах (3м). Повторить 2–3 раза.	П/и «У медведя во бору».	Обручи, шнур, дорожка, кубики.
	№ 12		Игровое	Продолжать учить бегать змейкой; упражнять в беге с ускорением и замедлением темпа, в подлезании под дугу, упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; бег “змейкой”,	<i>ОРУ с обручами.</i> 1. Подлезание под 2–3 дугами. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4–5 обруча).	П/и “Мы веселые ребята”.	Обручи, дуги, ориентиры.

Октябрь	№ 13		Традиционное	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами — 40 см). Бег в колонне по одному с перепрыгиванием через шнуры (расстояние между шнурами — 60 см).	<i>ОРУ с косичкой.</i> 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3–4 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кегля), на расстояние 3 м (повторить 3–4 раза).	П/и «Кот и мыши».	Косички, гимнастическая скамья, кегли.
	№ 14		Традиционное	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15–20 см); ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	<i>ОРУ с косичкой.</i> 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3–4 раза). 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.	П/и «Кот и мыши».	Косички, гимнастическая скамья, кегли.
	№ 15		Игровое			<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Мяч через шнур (сетку)». Перебрасывание мячей через шнур. 2. Ходьба по гимнастическому бревну прямо, руки в стороны.	П/и «Воробышки и кот».	Шнур, мячи, гимнастическое бревно.

Октябрь	№ 16		Традиционное	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч;	Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную, по команде построение в шеренгу. Построение в три колонны.	<p><i>ОРУ без предметов.</i></p> <p>1. Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2–3 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (10–12 раз).</p>	П/и «Автомобили».	Обручи, мячи
	№ 17		Традиционное	закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.				
	№ 18			Сюжетное «Зоопарк»	Упражнять детей в ходьбе парами, в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу, закреплять умение прокатывать мяч друг другу.	Построение в колонну по два, ходьба парами. Прыжки через «лужи». Бег в колонне по одному.	<p><i>ОРУ «Животные зоопарка».</i></p> <p>1. Прокатывание мяча друг другу (<i>фронтально</i>).</p> <p>2. Прыжки между набивными мячами (<i>поточно</i>).</p>	П/и «Ловишки».



Октябрь	№ 19		Традиционно	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски;	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, бег враспынную по залу.	<i>ОРУ с мячом.</i> 1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под дугу, не касаясь руками пола (3–4 раза).	П/и «У медведя во бору». И/м.п. «Угадай, где спрятано».	Мячи, дуги, бруски.
	№ 20		Традиционное	упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.		<i>ОРУ с мячом.</i> 1. Лазанье под дугу (4–5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3–4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4–5 бруски (3–4 раза). 3. Прокатывание мяча двумя руками в парах (5–6 раз).	П/и «У медведя во бору». И/м.п. «Угадай, где спрятано».	Мячи, дуги, бруски.
	№ 21		Игровое	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.	<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Прокати — не урони». Прокатывание обручей в парах. 2. «Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах по дорожке (ширина 20 см).	П/и «Цветные автомобили».	Обручи, дорожка, ориентиры.

Октябрь	№ 22		Традиционное	Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	<p><i>ОРУ с кеглей.</i></p> <p>1. Лазанье под дугу (высота 50 см), не касаясь руками пола (3–4 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастическому бревну прямо, руки в стороны (3–4 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4–5 штук), положенными в две линии (3–4 раза).</p>	П/и «Кот и мыши». И/м.п. «Угадай, кто позвал?».	Кегли, дуги, набивные мячи, гимнастическое бревно.
	№ 23		Традиционное	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе — «как лошадки»; бег враспынную; ходьба и бег проводятся в чередовании.	<p><i>ОРУ с кеглей.</i></p> <p>1. Лазанье под дугу, не касаясь руками пола, боком (3–4 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастическому бревну, перешагивая через кочки, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3–4 раза).</p>	П/и «Кот и мыши». И/м.п. «Угадай, кто позвал?».	Кегли, шнур, дорожка, мячи
	№ 24		Игровое			<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>1. «Подбрось — поймай». Подбрасывание мяча и ловля.</p> <p>2. «Мяч в корзину». Забросить мяч в корзину одной рукой снизу с расстояния 2 м.</p>	П/и «Ловишки с мячом».	Корзины, мячи.

	№ 25			Традиционно е	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски;	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, бег врассыпную по залу.	<i>ОРУ с мячом.</i> 1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под дугу, не касаясь руками пола (3–4 раза).	П/и «У медведя во бору». И/м.п. «Угадай, где спрятано».	Мячи, дуги, бруски.
	№ 26			Традиционное	упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.		<i>ОРУ с мячом.</i> 1. Лазанье под дугу (4–5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3–4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4–5 бруски (3–4 раза). 3. Прокатывание мяча двумя руками в парах (5–6 раз).	П/и «У медведя во бору». И/м.п. «Угадай, где спрятано».	Мячи, дуги, бруски.
	№ 27			Игровое	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.	<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Прокати — не урони». Прокатывание обручей в парах. 2. «Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах по дорожке (ширина 20 см).	П/и «Цветные автомобили».	Обручи, дорожка, ориентиры.

Ноябрь	№ 28		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между предметами, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга. Повторить 2–3 раза.	<p><i>ОРУ с малым обручем.</i></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через кочки (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2–3 раза).</p>	П/и «Автомобили».	Гимнастическая скамья, кочки, ориентиры.
	№ 29		Традиционное			<p><i>ОРУ с малым обручем.</i></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки в стороны (3–4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски. Общая дистанция 3 м (3–4 раза).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами с упором на ладони и колени (2-3 раза).</p>	П/и «Автомобили».	Гимнастическая скамья, обручи, ориентиры, бруски.

	№ 30			Игровое	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьба и бег «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами, поставленными в один ряд, «Пробеги — не задень».	<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Не попадись». На площадке чертится круг (или выкладывается из шнура, веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. 2. Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через предметы, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза).	П/и «У медведя во бору».	Ориентиры, шнур, гимнастическая скамья, кочки.
--	------	--	--	---------	---	---	--	--------------------------	--

Ноябрь	№ 31			Традиционное	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	<i>ОРУ без предметов</i> 1. Прыжки на двух ногах через 5–6 линий (шнуров), повторить 2–3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях), 10–12 раз.	П/и «Самолеты».	Мячи, шнуры.
--------	------	--	--	--------------	---	---	--	-----------------	--------------

	№ 32			Традиционное			<p><i>ОРУ без предметов</i></p> <p>1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. 2–3 раза. (Внимание — энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу (сидя на расстоянии 1,5 м).</p>	П/и «Самолеты».	Кегли, мячи.
	№ 33			Сюжетное «Теремок»	Развивать умение прыгать с продвижением вперед. Упражнять в разных видах ходьбы. Совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч.	Ходьба – «на новоселье в теремок», ходьба на носках – « лиса», на наружной стороне стопы – «медведь косолапый», ходьба мелким – «мышка семенит», широким шагом – « серый волк»; бег в умеренном темпе – «спешат звери», прыжки с продвижением вперед – «зайка».	«С кочки на кочку» - Прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Поймай комара». Подвижная игра «Пробеги тихо». Игровое упражнение «Кто скорее на четвереньках».	Подвижная игра «Подбрось-поймай»  Хоровод «Каравай» («Как на наше новоселье испекли мы каравай...»).	Обручи, мячи.

Ноябрь	№ 34		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	<p><i>ОРУ с мячом.</i></p> <p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10–12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени.</p>	П/и «Лиса и куры».	Мячи, гимнастическая скамья.
	№ 35		Традиционное			<p><i>ОРУ с мячом.</i></p> <p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10–12 раз).</p> <p>2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни — «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.</p>	П/и «Лиса и куры».	Мячи, гимнастическая скамья, ориентиры.
	№ 36		Игровое	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6–8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>1. «Не задень». Прыжки с продвижением вперед – змейкой.</p> <p>2. «Передай мяч». Передача мяча по кругу</p> <p>3. «Догони пару».</p>	П/и «Ловишки»	Ориентиры, мяч.

Ноябрь	№ 37		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамье, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную — по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2–3 раза).	<p><i>ОРУ с флажками.</i></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамьи (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамьи сделать шаг вперед-вниз (не прыгать).</p>	П/и «Цветные автомобили».	Флажки, гимнастические скамьи.
	№ 38		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег враспынную.	<p><i>ОРУ с флажками.</i></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом: на середине скамьи присесть, руки вынести вперед, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до предмета на расстояние 3 м (2 раза).</p>	«Цветные автомобили».	Флажки, гимнастическая скамья, ориентиры.
	№ 39			Игровое	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег враспынную.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>1. «Пингвины». Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног мешочком.</p> <p>2. «Кто дальше бросит». Метание мешочков в даль.</p>	П/и «Самолеты». И/м.п. по выбору детей.



Ноябрь	№ 40		Традиционное	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры — кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	<p><i>ОРУ с платочком.</i></p> <p>1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки через 4–5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.</p>	«Лиса и куры». И/м.п. «Найдем цыпленка».	Платочки, шнур, бруски.
	№ 41		Традиционное	развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.		<p><i>ОРУ с платочком.</i></p> <p>1. Равновесие — ходьба по шнуру, (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза).</p> <p>3. Прокатывание мяча между 4–5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.</p>	«Лиса и куры». И/м.п. «Найдем цыпленка».	Платочки, шнур, бруски, мячи
	№ 42		Игровое	Упражнять в ходьбе между предметами; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному между предметами за воспитателем (2–3 раза).	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>1. «Кто быстрее». Челночный бег.</p> <p>2</p> <p>3. «Кто дальше бросит».</p>	П/и «Догони мяч»	Мячи, ориентиры.

Декабрь	№ 43		Традиционное	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в пары.	<p><i>ОРУ с мячом.</i></p> <p>1. Прыжки с гимнастического бревна на резиновую дорожку (6–8 раз).</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).</p>	П/и «У медведя во бору».	Мячи, гимнастическое бревно.
	№ 44		Традиционное	Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в пары.	<p><i>ОРУ с мячом.</i></p> <p>1. Прыжки с гимнастической скамьи (6-8 раз).</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).</p> <p>3. Бег по дорожке (ширина 20 см).</p>	П/и «У медведя во бору».	Мячи, дорожка, гимнастическая скамья.
	№ 45		Игровое			<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. Ходьба по канату: боком, носки на канате, пятки на полу, руки за голову.</p> <p>2. Перепрыгивание через канат, помогая взмахом рук.</p>	П/и «Лошадки».	Канат.

Декабрь	№ 46		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу;	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	<i>ОРУ без предметов</i> 1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу) (по 8–10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени (2–3 раза).	П/и «Зайцы и волк». И/м.п. «Где спрятался зайка?».	Мячи, гимнастическая скамья.
	№ 47		Традиционное	повторить ползание на четвереньках.		<i>ОРУ без предметов</i> 1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьи». Дистанция 3–4 м. Повторить 2 раза. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (мячи поставлены на расстоянии 2–3 шагов ребенка).	П/и «Зайцы и волк». И/м.п. «Где спрятался зайка?».	Мячи, набивные мячи.
	№ 48		Игровое	Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом, «змейкой», враспынную.	Ходьба в колонне, «змейкой», с высоким подниманием колен, с хлопками на каждый шаг. Бег.	<i>ОРУ «Ёлка»</i> П/и 1. «Ловишки». 2. «Догони мяч». 3. «Лошадки». 4. «Кот и мыши»	П/и «У медведя во бору»	Мячи.

Декабрь	№ 49		Традиционное	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамьи при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	<p><i>ОРУ с кубиками.</i></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамье на животе, хват рук с боков скамейки (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамьи сойти, сделав шаг вниз (2–3 раза).</p>	П/и «Птички и кошка».	Кубики, гимнастическая скамья.
	№ 50		Традиционное			<p><i>ОРУ с кубиками.</i></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамьи с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по скамье, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.</p>	П/и «Птички и кошка».	Кубики, гимнастическая скамья, обручи.
	№ 51		Игровое	Закреплять навык действия по заданию воспитателя.	Ходьба и легкий бег между предметами.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>1. «Петушки ходят». Поочередно поднимать ноги, руки в стороны.</p> <p>2. «По снежному валу». Ходьба в колонне по одному.</p> <p>3. «Снайперы». Метание снежков в цель.</p>	П/и «Сова и евражки»	Снежки.

Январь	№ 52		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу.	<p><i>ОРУ с обручем.</i></p> <p>1. Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3–4 раза. Длина каната или толстой веревки 2–2,5 м.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2–3 раза).</p>	П/и «Кролики». И/м.п. «Найдем кролика!».	Обручи, канат.
	№ 53		Традиционное			<p><i>ОРУ с обручем.</i></p> <p>1. Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2–3 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.</p>	П/и «Кролики». И/м.п. «Найдем кролика!».	Обручи, канат, мячи.
	№ 54		Сюжетное «Цирк»	Продолжать учить перебрасывать мяч; развивать равновесие; упражнять в разных видах ходьбы.	«Парад-алле!» - ходьба обычная по кругу, с хлопками над головой. «Медвежата» - ходьба на четвереньках. «Лошадки» - Бег с высоким подниманием колен. «Дрессированные собачки» - прыжок через стойку.	<p><i>ОРУ «Клоуны»</i></p> <p>1. «Канатоходцы» - ходьба по доске (ширина 30 см).</p> <p>2. «Жонглеры» - перебрасывание мяча через веревку.</p> <p>3. «Дрессированные лошадки» - танцевальные упражнения: прямой галоп, кружение.</p>	Игра-пантомима «Клоуны» (фигуры)	Мячи, веревка, доска, стойка.

Январь	№ 55		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную (2–3 раза).	<p><i>ОРУ с мячом.</i></p> <p>1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4–6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу) (по 10–12 раз).</p>	П/и «Найди себе пару».	Мячи, гимнастическая скамья.
	№ 56		Традиционное			<p><i>ОРУ с мячом.</i></p> <p>1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3–4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3–4 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком ноги врозь - ноги вместе. (3 м).</p> <p>3. Равновесие — ходьба на носках между предметами, на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.</p>		
	№ 57			Игровое	Упражнять в беге и прыжках вокруг предметов. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пробежка между предметами (дистанция 8–10 м). Упражнение «пружинка» — поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>1.«Прыжки к предмету». Выполняется в кругу: прыжки на двух ногах, обратно шагом.</p> <p>2. Перебрасывание мяча от груди в парах.</p>	П/и «Сова и евражки»

Январь	№ 58		Традиционно	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную.	<i>ОРУ с косичкой.</i> 1. Отбивание мяча о пол (1–12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени (2–3 раза).	П/и «Лошадки».	Косички, мячи, гимнастическая скамья.
	№ 59		Традиционное	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамье на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.		<i>ОРУ с косичкой.</i> 1. Ползание по гимнастической скамье «по – медвежьей»(3-4 раза). 2. Перебрасывание мяча в парах от груди (6-8 раз).	П/и «Лошадки».	Косички, гимнастическая скамья, мячи.
	№ 60		Игровое	Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании на дальность.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба.	<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Кто дальше бросит?». Броски снежков на дальность. 2. «Перепрыгни — не задень». Играющие перепрыгивают через кирпичики (высота не более 6–10 см, расстояние между кирпичиками 40–50 см).	П/и «Хейро»	Кирпичики, снежки.

Февраль	№ 61		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5–6 штук; ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	<p><i>ОРУ без предметов.</i></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамье (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамьи (не прыгая) и вернуться в свою колонну, 2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).</p>	П/и «Котята и щенята».	Гимнастическая скамья, бруски, ориентиры.
	№ 62		Традиционное			<p><i>ОРУ без предметов.</i></p> <p>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки через шнур (длина 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2–3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). Броски двумя руками снизу.</p>	П/и «Котята и щенята». И/м.п.	Набивные мячи, шнур, мячи
	№ 63		Игровое	Повторить метание мешочков в цель.	Ходьба по кругу в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Змейкой». Легкий бег за ведущим.</p> <p>«Добрось до кегли». Метание мешочков в цель от плеча.</p>	П/и «Ловишки с мячом».	Ориентиры, мяч, мешочки.



Февраль	№ 64		Традиционно	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» — остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» — дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	<i>ОРУ на ковриках.</i> 1. Прыжки из обруча в обруч (5–6 обручей) на двух ногах, 3–4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3–4 раза.	П/и «У медведя во бору».	Коврики, обручи, мячи.
	№ 65		Традиционное			<i>ОРУ на ковриках.</i> 1. Прыжки на двух ногах через 5–6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2–3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях (10–12 раз). 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	П/и «У медведя во бору».	Коврики, обручи, мячи.
	№ 66		Игровое	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровое упражнение «Метелица». Ходьба цепочкой в разных направлениях.	<i>Игровые упражнения.</i> 1. «На одной ножке вдоль дорожки». 2. «Перепрыгни речеек». 3. «Бег по дорожке».	П/и «Самолеты»	Дорожка, обручи.

Февраль	№ 67		Традиционно	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	<p><i>ОРУ с мячом.</i></p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу от груди (10–12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p>	П/и «Воробышки и автомобиль».	Мячи, гимнастическая скамья.
	№ 68		Традиционное			<p><i>ОРУ с мячом.</i></p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы (3-4 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2–3 раза).</p>	П/и «Воробышки и автомобиль».	Мячи, гимнастическая скамья, ориентиры.
	№ 69		Игровое	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>1. «Подбрось – поймай».</p> <p>2. «Прокати – не задень».</p> <p>.</p>	П/и «Лошадка».	Мячи, шнуры.

Февраль	№ 70		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному в разных направлениях за ведущим. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	<i>ОРУ с гимнастической палкой.</i> 1. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени (2–3 раза). 2. Прыжки на одной ноге между предметами (дистанция 2 м). Повторить 2 раза.	П/и «Перелет птиц».	Гимнастические палки, гимнастическая скамья, ориентиры.
	№ 71		Традиционное			<i>ОРУ с гимнастической палкой.</i> 1. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни — «по-медвежьи». Повторить 2–3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом: на середине скамьи присесть, руки вынести вперед; в конце скамьи сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2–3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до ориентира 2 м). Повторить 2–3 раза.	П/и «Перелет птиц».	Гимнастические палки, гимнастическая скамья, ориентир.
	№ 72		Игровое	Развивать ловкость и глазомер при метании; повторить ходьбу на повышенной опоре.	Ходьба по гимнастическому бревну (высота 6–10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2–3 раза. Воспитатель осуществляет страховку.	<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Точно в цель». Метание мешочков в цель. 2. «Быстрые и ловкие». Кто быстрее схватит снежок.	П/и «Перелет птиц».	Мешочки, гимнастическое бревно, снежки, обруч.

Март	№ 73		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	<p><i>ОРУ без предметов.</i></p> <p>1. Ходьба на носках между 4–5 предметами (кегли), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2–3 раза.</p>	П/и «Хейро» И/м.п. «Найди и промолчи».	Кегли, шнур.
	№ 74		Традиционное			<p><i>ОРУ без предметов.</i></p> <p>1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (3–4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p>	П/и «Хейро» И/м.п. «Найди и промолчи».	Наклонная доска, короткие скакалки.
	№ 75		Игровое	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба парами, перестроение в 2 колонны. «Ловишки». Перебежки с одной стороны площадки на другую, увертываясь от ловишки.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>1. «Быстрые и ловкие». Кто быстрее схватит снежок.</p> <p>2. «Сбей кеглю». Метание снежка в цель.</p>	П/и «Зайка беленький». И/м.п. «Найди зайку».	Кегли, снежки.

Март	№ 76		Традиционно	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через шнур; повторить ходьбу и бег в рассыпную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» — дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» — ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег в рассыпную.	<i>ОРУ с обручем.</i> 1. Прыжки в длину с места (10–12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8–10 раз).	П/и «Бездомный заяц».	Мячи, шнур, обручи.
	№ 77		Традиционное			<i>ОРУ с обручем.</i> 1. Прыжки в длину с места (4–5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м). Повторить 4-5 раз. 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8–10 раз).	П/и «Бездомный заяц».	Обручи, мячи, шнур.
	№ 78		Сюжетное «Волк и козлята»	Обогащать двигательный опыт; закреплять основные виды движений; воспитывать ответственность, дружбу, взаимопомощь.	Ходьба в колонне по одному, перестроение в круг.	<i>ОРУ «Козлята»</i> П/игра «Козленок» П/игра «Пастушок».	Танцевальное упражнение «Если весело живется».	Мешочки.

Март	№ 79		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами;	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	<i>ОРУ с мячом.</i> 1. Прокатывание мяча между предметами (2–3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).	П/и «Самолеты». И/м.п.	Мячи, гимнастическая скамья.
	№ 80		Традиционное	упражнять в ползании на животе по скамье.		<i>ОРУ с мячом.</i> 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе с мешочком на спине, «Проползи — не урони». 3. Равновесие — ходьба по скамье с мешочком на голове.	П/и «Самолеты». И/м.п.	Мячи, гимнастическая скамья, мешочки.
	№ 81		Игровое	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Ходьба между 4–5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.	<i>Игровые упражнения.</i> 1. «На одной ножке вдоль дорожки» (шир. 30см). Прыжки на одной ноге. 2. «Брось через веревочку». Перебрасывание мячей через веревку.	П/и «Самолеты». И/м.п.	Шнур, мячи

Март	№ 82		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»;	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	<i>ОРУ с флажками.</i> 1. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему» (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастическому бревну прямо, руки в сторону (2-3 раза). 3. Прыжки через 5–6 шнуров, положенных в одну линию.	П/и «Охотник и зайцы». И/м.п. «Найдем зайку».	Флажки, гимнастическая скамья, шнуры, гимнастическое бревно.
	№ 83		Традиционное	упражнения в равновесии и прыжках.		<i>ОРУ с флажками.</i> 1. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему» (3-4 раза). 2. Ходьба по гимнастическому бревну, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.	П/и «Охотник и зайцы». И/м.п. «Найдем зайку».	Флажки, гимнастическая скамья, гимнастическое бревно, шнуры.
	№ 84		Игровое	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.	<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Перепрыгни ручеек». Прыжки в длину с места — перепрыгивание через 6–8 шнуров (3–4 «ручейка»). 2. «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). 3. «Ловкие ребята». Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.	П/и «Хейро»	Шнуры, дорожка, мячи.

Апрель	№ 85		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег враспынную.	<p><i>ОРУ без предметов.</i></p> <p>1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5–6 брусков. Повторить 2–3 раза.</p>	<p>П/и «Пробеги тихо».</p> <p>И/м.п. «Угадай, кто позвал».</p>	Дорожка, мешочки, бруски.
	№ 86		Традиционное			<p><i>ОРУ без предметов.</i></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза); страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; (2–3 раза).</p> <p>3. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).</p>	<p>П/и «Пробеги тихо».</p> <p>И/м.п. «Угадай, кто позвал».</p>	Гимнастическая скамья, шнуры, мешочки, корзина.



	№ 87			Игровое	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>1. «Прокати и поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2–2,5 м).</p> <p>2. «Сбей булаву (кеглю)». На площадке, на расстоянии 2 м от исходной черты, устанавливают 5–6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы с расстояния 2 м (6–7 раз).</p>	П/и «У медведя во бору». И/м.п	Обручи, кегли, мешочки, мячи, шнур.
--	------	--	--	---------	---	--	---	-----------------------------------	-------------------------------------

Апрель	№ 88			Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег в рассыпную.	<p><i>ОРУ с кеглей.</i></p> <p>1. Прыжки в длину с места (5–6 раз).</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель с низу (3–4 раз).</p>	П/и «Совушка».	Кегли, мешочки, корзина.
	№ 89			Традиционное	метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.		<p><i>ОРУ с кеглей.</i></p> <p>1. Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет».</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (перемещение в произвольном порядке по всему залу).</p>	П/и «Совушка».	Мячи, мешочки, корзина.

	№ 90			<p>Сюжетное «Кто в теремочке живет»</p> <p>Повторить ходьбу по кругу; упражнять в прыжках и спрыгивании; развивать творчество, вызывать радость от занятий физкультурой.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, по кругу; прыжки с продвижением вперед.</p>	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. П/игра «Кот и мыши»</li> <li>2. П/игра «Лягушки». Влезание на предметы, спрыгивание.</li> <li>3. П/игра «Зайцы и волк»</li> <li>4. П/игра «Лиса в курятнике» — «Бегите в Домик»</li> </ol>		<p>Гимнастическое бревно.</p>
--	------	--	--	--	--	--	--	-------------------------------

Апрель	№ 91			Традиционное	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» — дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	<i>ОРУ с мячом.</i> 1. Метание мешочков на дальность (6–8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени (2–3 раза).	П/и «Совушка».	Мячи, мешочки, гимнастическая скамья.
	№ 92			Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» — остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» — присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег враспынную.	<i>ОРУ с мячом.</i> 1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»). 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	П/и «Совушка».	Мячи, мешочки, гимнастическая скамья.
	№ 93			Игровое			<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Подбрось — поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя руками. 2. «Успей поймать». Дети перестраиваются в две шеренги и перебрасывают мяч друг другу одной рукой, ловят мяч после отскока о землю двумя руками (8–10 раз).	П/и «Догони пару».	Мячи

Апрель	№ 94		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» — ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	<i>ОРУ с косичкой.</i> 1. Равновесие — ходьба по гимнастическому бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5–6 плоских обручей;) (2–3 раза).	П/и «Птички и кошка».	Косички, гимнастическое бревно, обручи.
	№ 95		Традиционное			<i>ОРУ с косичкой.</i> 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамье приставным шагом, руки на пояс; на середине скамьи присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2–3 раза) 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	П/и «Птички и кошка».	Косички, гимнастическая скамья, ориентиры.
	№ 96		Игровое	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5–6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени — «петушки»; бег врассыпную.	<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Пробеги — не задень». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см). Колонной по одному дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и бег по дорожке (2–3 раза). 2. «Мяч через сетку». Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделившись на пары.	П/и «Догони пару».	Шнуры, мяч, сетка.

Май	№ 97		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	<p><i>ОРУ без предметов.</i></p> <p>1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).</p> <p>2. Прыжки в длину с места через 5–6 шнуров (расстояние между шнурами 30–40 см).</p>	П/и «Котята и щенята». И/м.п.	Доска, шнуры.
	№ 98		Традиционное			<p><i>ОРУ без предметов.</i></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая).</p> <p>2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.</p> <p>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между конусами (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой.</p>	П/и «Котята и щенята». И/м.п.	Гимнастическая скамья, шнуры, мячи, ориентиры.
	№ 99		Игровое	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>1. «Подбрось – поймай».</p> <p>2. «Прокати – не задень».</p>	П/и «Совушка».	Мячи.

Май	№ 100		Традиционное	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2–3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p>	<p><i>ОРУ с кубиком.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40–50 см) (6–8 раз).</li> <li>2. Перебрасывание мячей друг другу (8–10 раз).</li> </ol>	<p>П/и «Котята и щенята». И/м.п. по выбору детей.</p>	<p>Кубики, шнуры, мячи</p>
	№ 101		Традиционное			<p><i>ОРУ с кубиком.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</li> <li>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.</li> <li>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</li> </ol>	<p>П/и «Котята и щенята». И/м.п. по выбору детей.</p>	<p>Кубики, скакалки, мячи, мешочки</p>
	№ 102		Игровое	<p>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с мячом и прыжками.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки!» — остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» — остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (необязательно стройным хором). Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Попади в корзину». Метание мешочков, расстояние 2 м.</li> <li>2. «Подбрось — поймай». Упражнение с мячом.</li> </ol>	<p>П/и «Удочка».</p>	<p>Мячи, мешочки, скакалка.</p>

Май	№ 103		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, в ползании по скамье; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» — дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег в рассыпную.	<p><i>ОРУ с палкой.</i></p> <p>1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5–2 м правой и левой рукой (способ — от плеча) (3–4 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.</p>	П/и «Зайцы и волк». М/п.и. «Найдем зайца».	Палки, мешочки, мишень, гимнастическая скамья.
	№ 104		Традиционное			<p><i>ОРУ с палкой.</i></p> <p>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку.</p>	П/и «Зайцы и волк». М/п.и. «Найдем зайца».	Палки, мешочки, мишень, гимнастическая скамья, скакалки.

	№ 105			Игровое	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег враспынную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». 2. «Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками).	П/и «Удочка». И/м.п. «Кто ушел?».	Скакалка, шнуры, ориентиры.
--	-------	--	--	---------	--	--	---	-----------------------------------	-----------------------------

Май	№ 106			Традиционное	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя — ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	<i>ОРУ с мячом.</i> 1. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (дистанция 3 м) (2–3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.	П/и «У медведя во бору».	Мячи, мешочки, гимнастическая скамья.
	№ 107			Традиционное	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя — ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	<i>ОРУ с мячом.</i> 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастическому бревну, на носках, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнур на двух ногах с продвижением вперед (2 раза).	П/и «Удочка».	Мячи, гимнастическая стенка, шнур, скакалка.



	№ 108			Диагностическое	Обследование скоростных качеств	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную (повторить 2–3 раза в чередовании). Построение в круг.	ОРУ без предметов 1. Бег на скорость, 10 м 2. Бег на скорость, 30 м	П/и «Озера и ручейки»	Секундомер
--	-------	--	--	-----------------	---------------------------------	--	---	-----------------------	------------

Май	№ 109			Диагностическое	Обследование скоростно-силовых качеств и выносливости Обследование силовых качеств	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег (повторить 2–3 раза в чередовании). Построение в круг. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ без предметов 1. Продолжительный бег в медленном темпе. 2. Прыжки с места.	П/и «Озера и ручейки»	Секундомер, коврик с разметкой
	№ 110			Диагностическое			ОРУ с флажками 1. Бросок вдаль мешочка с песком правой рукой. 2. Бросок вдаль мешочка с песком левой рукой.		

	№ 111		Диагностическое	Обследование силовых качеств и гибкости	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	Ору с флажками 1. Наклон туловища вперед сидя. 2. Бросок мяча весом 1 кг.	П/и «Куропатки и охотники»	Флажки, разметка на полу, набивные мячи.
--	-------	--	-----------------	---	--	---	----------------------------	--