Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребенка – детский сад № 2

города Кропоткин муниципального образования Кавказский район

Принята на заседании УТВЕРЖДАЮ

педагогического совета Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с № 2

МАДОУ ЦРР-д/с № 2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бурсакова Л.В.

Протокол № 1 от 31.08.2021г. Приказ № 123 - ОД от 31.08.2021г.



**Рабочая программа**

**Инструктора физической культуры**

**для групп общеразвивающей направленности**

**муниципального автономного дошкольного**

**образовательного учреждения**

**центр развития ребенка – детский сад № 2**

**города Кропоткин муниципального**

**образования Кавказский район**

**(на период 2021 – 2022 г.)**

Составил:

Инструктор физической культуры

Белоногая Ю. А.

2021 – 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I**. Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка --------------------------------------------------------3

1.2. Цели и задачи реализации программы ------------------------------------4-6

1.3. Принципы формирования программы- -------------------------------------6-7

1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста--------------------------------------------------------------------------------6-8

1.5. Планируемые результаты освоения ООПОП ДО

*Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дошкольного образования в части, формируемой участниками образовательного процесса*-------------------------------8-11

**II. Содержательный раздел**.

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности --------------------------11

2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет

(пятый год жизни) -------------------------------------------------------------11-14

2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет

(шестой год жизни) ---------------------------------------------------------14-18

2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6 - 7 лет (седьмой год жизни) -----------------------------------------------------------18-22

2.5. Содержание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов ----------------22-23

2.6. Интеграция с другими образовательными областями ---------------------23-24

2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями-----24

2.8. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию) ------------------------------------------------------26

**III Организационный раздел**

3. 1.Организация предметно-развивающей среды -----------------------------------27-29

3.2. Перспективный план физкультурных развлечений 2021-2022 г. в МАДОУ ЦРР –д/с №2----------------------------------------------------------------------28-37

3. 1.Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы---------------------------------------------------------------------------38

3.4.Программно-методическое обеспечение -------------------------------------------39

3.5. Список использованной литературы -----------------------------------------------39

Приложение ----------------------------------------------------------------------------40-200

**I. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровье сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

**1.2. Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

**Задачи программы:**

* Формировать у всех участников образовательного процесса потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
* Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
* Развивать физические качества гибкость, выносливость, быстроту, равновесие, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.
* Формировать понятия о значимости занятий физической культурой для человеческого организма.
* Знакомить и формировать представления о различных видах спорта, символике и спортивных состязаниях.
* Воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
* Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Конкретизация задач по возрастам:**

**Развитие физических качеств:**

*4-5 лет*

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

*5-6 лет*

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозна­ченное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

*6-7 лет*

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

**Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

*4-5 лет*

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

*5-6 лет*

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*6-7 лет*

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

*4-5 лет*

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

*5-6 лет*

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

*6-7 лет*

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

**1.3. Принципы формирования программы**

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

*Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.

*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*

*Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

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

**1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (4 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений: повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут. К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

**1.5.** **Планируемые результаты освоения ООПОП ДО**

*Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дошкольного образования в части, формируемой участниками образовательного процесса*

 4 – 5 лет (средняя группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-            знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

-            имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-            знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

-            сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

-            умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

-            имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-            прыгает в длину с места не менее 70 см;

-            может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;

-            бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-            ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

-            уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

-            умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз пристав­ным и чередующимся шагами;

-            в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мяг­ко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

-            ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

-            бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

-            чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-            активен, с интересом участвует в подвижных играх;

-            инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

-            умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

 5 – 6 лет( старшая группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-                  имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

-                  знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

-                  имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

-                  имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-            может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозна­ченное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

-            умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

-            умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-            умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-            выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-            умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

-            участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-            участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

-            проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

-            умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-            проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет( подготовительная к школе группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соб­людения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-            выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

-            умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,

шеренги после расчёта на первый-второй;

-            соблюдать интервалы во время передвижения;

-            выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

-            следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-            участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей):

-            умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

-            проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

-            проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

**II. Содержательный раздел.**

**2.1. Содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности**

Согласно ФГОС ДОО содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**2.2. Содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет**

**(пятый год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

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

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжитель­ностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 40 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дру­жеские взаимоотношения со сверстниками.

**Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

*1. 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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыж­ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (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 (поочерёдно 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), врассыпную. Бег с измене­нием темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5минуты. 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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чере­довании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстоя­ние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно 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), 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 цикличных движений под музыку.

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разве­дение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вы­тянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и го­ловы, лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поя­се, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопа­ми ног

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

*3. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолёты», «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», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

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

**На ориентировку в пространстве*,* на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

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

**2.3. Содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет**

**(шестой год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимо­сти от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасы­вать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с эле­ментами соревнования, играми-эстафетами.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревно­ваниях.

**Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

*1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** 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, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно через каждый (высота 15-20 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), в высоту с разбе­га (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля егодвумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой неменее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвиже­нием шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.**

Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево,кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.**

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с му­зыкальным сопровождением.

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; подни­мание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения ру­ки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание руквверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа наспине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

*3. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину дву­мя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лун­ки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

*5. Подвижные игры*

**Сбегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Пере­бежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейни­ки», «Бездомный заяц»

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в об­руч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флаж­ку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**2.4. Содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6- 7 лет (седьмой год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкостигибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движе­ния, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуреи спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бад­минтон, баскетбол, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

**Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

*1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедpa), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круже­ние с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжка­ми, с изменением темпа. 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. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 се­кунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо piвлево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое по­крытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, па­рами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. 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 поочерёдно на месте и в движении. Ведение мя­ча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** 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; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на­право, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкаль­ным сопровождением.

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости по­звоночника.**

Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в ко­лене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не подни­маясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); сво­бодное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

*3. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уров­не груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бро­сание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая егоиз одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передача мяча друг другу, отбивая его правой и ле­вой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве, в физкультурном зале). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предме­тов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, че­рез сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площад­ке во время игры.

*4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто са­мый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

**С ползанием и лазаньем.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.

**2.5. Содержание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

*Традиционно различаются три группы методов.*

**1.** *Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

Наряду с методами значительное внимание отводится **средства физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся.

*Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

*Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

**2.6 Интеграция с другими образовательными областями**

Физическое развитие по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем.  Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений современной государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- помочь в формировании семейной ценности: желание вести здоровый образ жизни детей и родителей;

- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;

- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в МАДОУ ЦРР-д/с № 2 и семье.

         Таким образом программа нацеливает на необходимость использования таких форм работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей. Формы работы такие как:

-Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты.

-Анкетирование

-Конкурсы

- Выставки совместных работ детей и родителей.

-Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года.

**Работа с родителями (законными представителями)**

**Цель:** знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

**ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание работы** |
| **Сентябрь** | Знакомство с планом работы по физкультурно-  оздоровительному направлению на групповых собраниях.  Анкетирование. |
| **Октябрь** | Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой». |
| **Ноябрь** | Консультация «Гимнастика и зарядка дома». |
| **Декабрь** | Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье».  Анкетирование |
| **Январь** | Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой). |
| **Февраль** | Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества. |
| **Март** | Консультация. «Как провести выходной день с пользой». |
| **Апрель** | Фотовыставка.  «Вот так мы спортом занимаемся!»  Консультация «Профилактика плоскостопия». |
| **Май** | Участие в итоговом   общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы  Анкетирование |

**2.8. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)**

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного

государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группы** | **Продолжительность одного занятия** | **Количество занятий**  **(в неделю)** |
| Средняя группа | 20-25 мин | 3(2 в зале, 1 на улице) |
| Старшая группа | 25-30 мин | 3(2 в зале, 1 на улице) |
| Подготовительная группа | 30-35 мин | 3(2 в зале, 1 на улице) |

**III Организационный раздел программы**

**3.1 Организация предметно-развевающей среды**

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что

выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют её в

соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

* содержательно-насыщенной, развивающей;
* трансформируемой;
* полифункциональной;
* вариативной;
* доступной;
* безопасной;
* здоровьесберегающей;
* эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

* оборудование для ходьбы: дорожки массажные (для профилактики плоскостопия).
* Оборудование для прыжков: обруч цветной, палка гимнастическая, скакалки.
* Оборудование для, бросания, ловли: мячи резиновые разных диаметров, мяч-шар надувной, набивные мячи.
* Атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны, эмблемы).
* Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, платочки, кубики, ленты.
* Кегли, кольцеброс.
* Оборудование к спортивным играм (бадминтон, хоккей, городки)
* Султанчики.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий

**ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

**Музыкальный центр 1 шт. (в физкультурном зале)**

**Аудиозаписи Имеются и обновляются**

3.2 ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

2021-2022 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название мероприятий** | **Группа** | **Ответственные** |
| Сентябрь | 1. Спортивное развлечение «Веселые поросята» | Вторая младшая группа «Ромашка» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Лесникова О.И.  Полина Т.А. |
| 1. Спортивное развлечение «Семейные игры» | средняя группа  «Анютины глазки» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Андрющенко Е.В. |
| 1. Физкультурный досуг «Играй, детвора!» | старшая группа  «Рябинка»  «Клубничка» «Василек - 2» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Федоренко Е.Г.  Кроливец Е.И.  Косачева Е.В.  Адиянова М.В.  Брилева М. Г.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| 4. Спортивное развлечение «Туристические весёлые старты» | подготовительная группа  «Одуванчик»  «Березка»  «Василек - 1» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Хорошилова Е.И  Суббота Е.Г.  Борисова И.В.  Косачева Е.В.  Брилева М. Г.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| Октябрь | 1. Спортивное развлечение «Бабушка и колобок в гостях у малышей» | Вторая младшая группа «Ромашка» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Лесникова О.И.  Полина Т.А. |
| 1. Спортивное развлечение   «Разноцветные обручи» | средняя группа  «Анютины глазки» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Андрющенко Е.В. |
| 1. Физкультурный досуг «Осенние весёлые старты» | старшая группа  «Рябинка»  «Клубничка» «Василек - 2» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Федоренко Е.Г.  Кроливец Е.И.  Косачева Е.В.  Адиянова М.В.  Брилева М. Г.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| 4. Спортивное развлечение «Юные физкультурники» | подготовительная группа  «Одуванчик»  «Березка»  «Василек - 1» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Хорошилова Е.И  Суббота Е.Г.  Лесникова О.И.  Борисова И.В.  Косачева Е.В.  Брилева М. Г.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| Ноябрь | 1.Спортивное развлечение  «В гости к нам пришёл петрушка» | Вторая младшая группа «Ромашка» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Лесникова О.И.  Полина Т.А. |
| 1. Спортивный досуг   «Праздник Здоровья» | средняя группа  «Анютины глазки» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Андрющенко Е.В. |
| 1. Физкультурное развлечение «Калейдоскоп народных игр» | старшая группа  «Рябинка»  «Клубничка» «Василек - 2» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Федоренко Е.Г.  Кроливец Е.И.  Косачева Е.В.  Адиянова М.В.  Брилева М. Г.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| 1. Спортивное развлечение «Осенние веселые старты» | подготовительная группа  «Одуванчик»  «Березка»  «Василек - 1» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Хорошилова Е.И  Суббота Е.Г.  Лесникова О.И.  Борисова И.В.  Косачева Е.В.  Брилева М. Г.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| Декабрь | 1. Спортивное развлечение «В гости к зайке» | Вторая младшая группа «Ромашка» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Лесникова О.И.  Полина Т.А. |
| 1. .«Малые зимние Олимпийские игры» - праздник | все группы  «Рябинка»  «Клубничка»  «Одуванчик»  «Березка»  «Анютины глазки»  «Василек - 1»  «Василек - 2» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Кроливец Е.И.  Федоренко Е.Г.  Борисова И.В.  Андрющенко Е.В  Брилева М. Г.  Косачева Е.В.  Трунова Н.А.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| Январь | 1. Спортивное развлечение «Котята» | Вторая младшая группа «Ромашка» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Лесникова О.И.  Полина Т.А. |
| 2. Физкультурный досуг «Ловкие, смелые, сильные, умелые!» | все группы  «Рябинка»  «Клубничка»  «Одуванчик»  «Березка»  «Анютины глазки»  «Василек - 1»  «Василек - 2» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Кроливец Е.И.  Федоренко Е.Г.  Борисова И.В.  Андрющенко Е.В  Брилева М. Г.  Косачева Е.В.  Трунова Н.А.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| Февраль | 1. Спортивное развлечение «Веселые зайчата» | Вторая младшая группа «Ромашка» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Лесникова О.И.  Полина Т.А. |
| 1. Физкультурное мероприятие посвященное празднику «День защитника Отечества» | все группы  «Рябинка»  «Клубничка»  «Одуванчик»  «Березка»  «Анютины глазки»  «Василек - 1»  «Василек - 2» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Кроливец Е.И.  Федоренко Е.Г.  Борисова И.В.  Андрющенко Е.В  Брилева М. Г.  Косачева Е.В.  Трунова Н.А.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| Март | 1. Спортивное развлечение «На весенней полянке» | Вторая младшая группа «Ромашка» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Лесникова О.И.  Полина Т.А. |
| 1. Спортивное развлечение: «Всей семьей на старт!» | все группы  «Рябинка»  «Клубничка»  «Одуванчик»  «Березка»  «Анютины глазки»  «Василек - 1»  «Василек - 2» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Кроливец Е.И.  Федоренко Е.Г.  Борисова И.В.  Андрющенко Е.В  Брилева М. Г.  Косачева Е.В.  Трунова Н.А.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| Апрель | 1. Спортивное развлечение «В гости к нам спешит Айболит" | Вторая младшая группа «Ромашка» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Лесникова О.И.  Полина Т.А. |
| 1. Спортивное развлечение «Путешествие по планетам» | «Рябинка»  «Клубничка»  «Одуванчик»  «Берёзка»  «Василек - 1»  «Василек - 2» | Борисова И.В.  Полина Т.А.  Андрющенко Е.В.  Трунова Н.А.  Косачева Е.В.  Брилева М. Г.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| средняя группа  «Анютины глазки» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Андрющенко Е.В. |
| Май | 1. Спортивное развлечение «Солнышко встречаем, весело играем» | Вторая младшая группа «Ромашка» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Лесникова О.И.  Полина Т.А. |
| 1. Спортивное развлечение «Мы со спортом дружим» | старшая группа  «Рябинка»  «Клубничка» «Василек - 2» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Федоренко Е.Г.  Кроливец Е.И.  Косачева Е.В.  Адиянова М.В.  Брилева М. Г.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| 2.«Папа, мама, я - спортивная семья» - спортивное развлечение | подготовительная группа  «Одуванчик»  «Березка»  «Василек - 1» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Хорошилова Е.И  Суббота Е.Г.  Лесникова О.И.  Борисова И.В.  Косачева Е.В.  Брилева М. Г.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| 3. Спортивное развлечение «Разноцветные шары» | средняя группа  «Анютины глазки» «Ромашка» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Андрющенко Е.В.  Лесникова О.И.  Полина Т.А. |
| Июнь | 1.Спортивный досуг "Игры народов мира". | старшая группа  «Рябинка»  «Клубничка» «Василек - 2» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Федоренко Е.Г.  Кроливец Е.И.  Косачева Е.В.  Адиянова М.В.  Брилева М. Г.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| 2.Спортивный досуг «Спорт объединяет друзей». | подготовительная группа  «Одуванчик»  «Березка»  «Василек - 1» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Хорошилова Е.И  Суббота Е.Г.  Лесникова О.И.  Борисова И.В.  Косачева Е.В.  Брилева М. Г.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| 3.Развлечение "Здравствуй, лето!", посвященный Дню защиты детей. | средняя группа  «Анютины глазки» «Ромашка» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Андрющенко Е.В.  Лесникова О.И.  Полина Т.А. |
| Июль | 1.Спортивное развлечение «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!» | старшая группа  «Рябинка»  «Клубничка» «Василек - 2» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Федоренко Е.Г.  Кроливец Е.И.  Косачева Е.В.  Адиянова М.В.  Брилева М. Г.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| 2. Спортивный досуг «Мы спортивные ребята» | подготовительная группа  «Одуванчик»  «Березка»  «Василек - 1» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Лесникова О.И.  Хорошилова Е.И  Суббота Е.Г.  Борисова И.В.  Косачева Е.В.  Брилева М. Г.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| 3.Летний спортивный досуг «Мой веселый звонкий мяч» | средняя группа  «Анютины глазки» «Ромашка» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Андрющенко Е.В.  Лесникова О.И.  Полина Т.А. |
| Август | 1.«Праздник мыльных пузырей»-спортивное развлечение | средняя группа  «Анютины глазки» «Ромашка» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Андрющенко Е.В.  Лесникова О.И.  Полина Т.А. |
| 2. Спортивный досуг «День Нептуна» | подготовительная группа  «Одуванчик»  «Березка»  «Василек - 1» | Инструктор по физической культуре, воспитатели  Хорошилова Е.И  Суббота Е.Г.  Лесникова О.И.  Борисова И.В.  Косачева Е.В.  Брилева М. Г.  Бешинец М. Г.  Перминова Л. А. |
| 3.Спортивный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | средняя группа  «Анютины глазки» «Ромашка» | Инструктор по физической культуре, воспитатели:  Андрющенко Е.В.  Лесникова О.И.  Полина Т.А. |

**3.3. Система мониторинга достижения планируемых**

#### результатов освоения Программы

**Педагогическая диагностика**

**( 2021-2022 г.)**

Система мониторинга достижений детьми в образовательной области: "Физическое развитие" планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябрь, май). Основная задача мониторинга за­ключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образова­тельной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Методика организации мониторинга   подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.

**Уровни освоения Программы физического развития**

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным облас­тям:

1. балл - ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
2. балла ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые парамет­ры оценки;
3. балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помо­щью взрослого;
4. балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;
5. баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются бал­лы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается ито­говый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (но строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых до­лей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкрет­ного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результа­тов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итого­вый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столб­цу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания обще групповых тенденций (в группах компенсирующей направленности — для подготовки к групповому медико- психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета обще групповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной про­граммы.

**3.4.Программно-методическое обеспечение**

**Основная образовательная программа** МАДОУ ЦРР д/с № 2 разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования. Обязательная часть Программы разработана на основе комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др./-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.

Программа направлена на разностороннее развитие детей с 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования; на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности. Программа определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования), требования к условиям реализации Программы.

**3.5 Список использованной литературы:**

1. Бодрящая гимнастика для дошкольников. Т. Е. Харченко «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2019г.

2.Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 – 7 лет. Е. А. Алябьева,ТЦ Сфера, 2019 г.

3.Диагностика педагогического процесса (с 4 до 7 лет). Н. В. Верещагина, ООО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2015

4.Физическое развитие. Программа «Детство» Е.А. Мартынова, Н. Р. Кислюк, Н.А. Давыдова, издательство. «Учитель», 2017 г.

5.Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Планирование, конспекты. В.В. Гаврилова, «Учитель», 2019 г.

6.Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно – ролевые занятия. Е.И. подольская «Учитель», 2019 г.

7.Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. Т. Э. Токаева, «Сфера», 2016 г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**Сентябрь**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «Анютины глазки»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 06.09.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в рав­новесии при вы­полнении прыж­ков в высоту до предмета, в лаза­нии, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за го­ловы, от груди, из разных поло­жений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать об­руч между пред­метами. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7 |
| 07.09.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в рав­новесии при вы­полнении прыж­ков в высоту до предмета, в лаза­нии, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за го­ловы, от груди, из разных поло­жений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать об­руч между пред­метами. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7 |
| 13.09.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в рав­новесии при вы­полнении прыж­ков в высоту до предмета, в лаза­нии, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за го­ловы, от груди, из разных поло­жений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать об­руч между пред­метами. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7 |
| 14.09.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в рав­новесии при вы­полнении прыж­ков в высоту до предмета, в лаза­нии, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за го­ловы, от груди, из разных поло­жений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать об­руч между пред­метами. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7 |
| 15.09.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками,в равновесии,  в прыжках в дли­ну с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать  мяч из-за головы и ловить его в па­рах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8 |
| 20.09.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками,в равновесии,  в прыжках в дли­ну с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать  мяч из-за головы и ловить его в па­рах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8 |
| 21.09.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками,в равновесии,  в прыжках в дли­ну с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать  мяч из-за головы и ловить его в па­рах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8 |
| 27.09.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками,в равновесии,  в прыжках в дли­ну с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать  мяч из-за головы и ловить его в па­рах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8 |
| 28.09.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками,в равновесии,  в прыжках в дли­ну с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать  мяч из-за головы и ловить его в па­рах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8 |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 04.10.2021 г. | ОРУ с платочком | Упражнять в рав­новесии, в прыж­ках в высоту, в прыжках из обру­ча в обруч, в ка­тании мяча перед собой двумя ру­ками по полу;  Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подле­зать под верёвку, не касаясь рука­ми пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10 |
| 05.10.2021 г. | ОРУ с платочком | Упражнять в рав­новесии, в прыж­ках в высоту, в прыжках из обру­ча в обруч, в ка­тании мяча перед собой двумя ру­ками по полу;  Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подле­зать под верёвку, не касаясь рука­ми пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10 |
| 11.10.2021 г. | ОРУ с платочком | Упражнять в рав­новесии, в прыж­ках в высоту, в прыжках из обру­ча в обруч, в ка­тании мяча перед собой двумя ру­ками по полу;  Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подле­зать под верёвку, не касаясь рука­ми пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10 |
| 12.10.2021 г. | ОРУ с платочком | Упражнять в рав­новесии, в прыж­ках в высоту, в прыжках из обру­ча в обруч, в ка­тании мяча перед собой двумя ру­ками по полу;  Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подле­зать под верёвку, не касаясь рука­ми пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10 |
| 18.10.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы че­рез сетку; уп­ражнять в рав­новесии, в лаза­нии по гимна­стической лест­нице, в прыжках боком с продви­жением вперёд через верёвку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12 |
| 19.10.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы че­рез сетку; уп­ражнять в рав­новесии, в лаза­нии по гимна­стической лест­нице, в прыжках боком с продви­жением вперёд через верёвку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12 |
| 25.10.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы че­рез сетку; уп­ражнять в рав­новесии, в лаза­нии по гимна­стической лест­нице, в прыжках боком с продви­жением вперёд через верёвку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12 |
| 26.10.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы че­рез сетку; уп­ражнять в рав­новесии, в лаза­нии по гимна­стической лест­нице, в прыжках боком с продви­жением вперёд через верёвку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12 |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.11.2021 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии, лазании по гим­настической ле­стнице; закреп­лять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, ка­тать мяч друг другу, лазать по гимнастиче­ской лестнице; развивать мел­кие мышцы рук | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15 |
| 02.11.2021 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии, лазании по гим­настической ле­стнице; закреп­лять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, ка­тать мяч друг другу, лазать по гимнастиче­ской лестнице; развивать мел­кие мышцы рук | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15 |
| 08.11.2021 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии, лазании по гим­настической ле­стнице; закреп­лять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, ка­тать мяч друг другу, лазать по гимнастиче­ской лестнице; развивать мел­кие мышцы рук | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15 |
| 09.11.2021 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии, лазании по гим­настической ле­стнице; закреп­лять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, ка­тать мяч друг другу, лазать по гимнастиче­ской лестнице; развивать мел­кие мышцы рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15 |
| 15.11.2021 г. | ОРУ с мячем | Учить бросать мяч двумя ру­ками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упраж­нять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагива­нии с предмета на предмет, в ходьбе по на­клонной доске. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17 |
| 16.11.2021 г. | ОРУ с мячем | Учить бросать мяч двумя ру­ками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упраж­нять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагива­нии с предмета на предмет, в ходьбе по на­клонной доске. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17 |
| 22.11.2021 г. | ОРУ с мячем | Учить бросать мяч двумя ру­ками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упраж­нять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагива­нии с предмета на предмет, в ходьбе по на­клонной доске. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17 |
| 23.11.2021 г. | ОРУ с мячем | Учить бросать мяч двумя ру­ками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упраж­нять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагива­нии с предмета на предмет, в ходьбе по на­клонной доске. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17 |
| 29.11.2021 г. | ОРУ с мячем | Учить бросать мяч двумя ру­ками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упраж­нять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагива­нии с предмета на предмет, в ходьбе по на­клонной доске. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17 |
| 30.11.2021 г. | ОРУ с мячем | Учить бросать мяч двумя ру­ками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упраж­нять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагива­нии с предмета на предмет, в ходьбе по на­клонной доске. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17 |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 06.12.2021 г. | ОРУ с плоской палкой | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреп­лять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скаты­вать мяч по на­клонной доске с попаданием в предмет. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20 |
| 07.12.2021 г. | ОРУ с плоской палкой | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреп­лять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скаты­вать мяч по на­клонной доске с попаданием в предмет. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20 |
| 13.12.2021 г. | ОРУ с плоской палкой | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреп­лять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скаты­вать мяч по на­клонной доске с попаданием в предмет. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20 |
| 14.12.2021 г. | ОРУ с плоской палкой | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреп­лять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скаты­вать мяч по на­клонной доске с попаданием в предмет. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20 |
| 20.12.2021 г. | ОРУ с плоской палкой | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреп­лять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скаты­вать мяч по на­клонной доске с попаданием в предмет. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20 |
| 21.12.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в равновесии,  в прыжках,в метании, в ползании на четвереньках;  развивать коор­динацию  дви­жений, мелкие мышцы руки. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23 |
| 27.12.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в равновесии,  в прыжках,в метании, в ползании на четвереньках;  развивать коор­динацию  дви­жений, мелкие мышцы руки. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23 |
| 28.12.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в равновесии,  в прыжках,в метании, в ползании на четвереньках;  развивать коор­динацию  дви­жений, мелкие мышцы руки. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23 |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 10.01.2022 г. | ОРУ с косичкой (короткий шнур) | Упражнять в равновесии;  Закреплять умения прыгать  на двух ногах через предме­ты, спрыгивать со скамейки, ползать по на­клонной доске (вверх и вниз) на четверень­ках, отбивать мяч одной ру­кой о пол, ме­тать в горизон­тальную цель правой и левой руками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 24 |
| 11.01.2022 г. | ОРУ с косичкой (короткий шнур) | Упражнять в равновесии;  Закреплять умения прыгать  на двух ногах через предме­ты, спрыгивать со скамейки, ползать по на­клонной доске (вверх и вниз) на четверень­ках, отбивать мяч одной ру­кой о пол, ме­тать в горизон­тальную цель правой и левой руками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 24 |
| 17.01.2022 г. | ОРУ с косичкой (короткий шнур) | Упражнять в равновесии;  Закреплять умения прыгать  на двух ногах через предме­ты, спрыгивать со скамейки, ползать по на­клонной доске (вверх и вниз) на четверень­ках, отбивать мяч одной ру­кой о пол, ме­тать в горизон­тальную цель правой и левой руками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 24 |
| 18.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках че­рез обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26 |
| 24.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках че­рез обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26 |
| 25.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках че­рез обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26 |
| 31.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках че­рез обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26 |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.02.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии,  в прыжках в длину с места,  в прыжках в вы­соту, в спрыгивании с высоты,  в подбрасыва­нии мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками  и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклон­ной доске с по­  паданием в предмет; закре­  плять умение выполнять ос­  новные виды движения  в быстром тем­пе; учить катать мяч двумя ру­ками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28 |
| 07.02.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии,  в прыжках в длину с места,  в прыжках в вы­соту, в спрыгивании с высоты,  в подбрасыва­нии мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками  и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклон­ной доске с по­  паданием в предмет; закре­  плять умение выполнять ос­  новные виды движения  в быстром тем­пе; учить катать мяч двумя ру­ками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28 |
| 08.02.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии,  в прыжках в длину с места,  в прыжках в вы­соту, в спрыгивании с высоты,  в подбрасыва­нии мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками  и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклон­ной доске с по­  паданием в предмет; закре­  плять умение выполнять ос­  новные виды движения  в быстром тем­пе; учить катать мяч двумя ру­ками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28 |
| 14.02.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии,  в прыжках в длину с места,  в прыжках в вы­соту, в спрыгивании с высоты,  в подбрасыва­нии мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками  и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклон­ной доске с по­  паданием в предмет; закре­  плять умение выполнять ос­  новные виды движения  в быстром тем­пе; учить катать мяч двумя ру­ками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28 |
| 15.02.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии,  в прыжках в длину с места,  в прыжках в вы­соту, в спрыгивании с высоты,  в подбрасыва­нии мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками  и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклон­ной доске с по­  паданием в предмет; закре­  плять умение выполнять ос­  новные виды движения  в быстром тем­пе; учить катать мяч двумя ру­ками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28 |
| 21.02.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Развивать коор­динацию дви­  жения; упраж­нять в равнове­  сии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасыва­  нии мяча вверх и ловле двумя руками, в ударе­ниях о пол и лов­ле после отско­ка; закреплять умение пере­брасывать мяч двумя и одной руками через препятствия. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30 |
| 22.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках че­рез обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26 |
| 28.02.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Развивать коор­динацию дви­  жения; упраж­нять в равнове­  сии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасыва­  нии мяча вверх и ловле двумя руками, в ударе­ниях о пол и лов­ле после отско­ка; закреплять умение пере­брасывать мяч двумя и одной руками через препятствия. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30 |

**МАРТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в равновесии,  в прыжках из обруча в обруч,в лазании по  лестнице, в ка­тании обруча  между предме­тами; закреп­  лять умения лазать по лестнице приставным и чередую­щимся ша­гом, проле­зать прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34 |
| 07.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в равновесии,  в прыжках из обруча в обруч,в лазании по  лестнице, в ка­тании обруча  между предме­тами; закреп­  лять умения лазать по лестнице приставным и чередую­щимся ша­гом, проле­зать прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34 |
| 14.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в равновесии,  в прыжках из обруча в обруч,в лазании по  лестнице, в ка­тании обруча  между предме­тами; закреп­  лять умения лазать по лестнице приставным и чередую­щимся ша­гом, проле­зать прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34 |
| 15.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в равновесии,  в прыжках из обруча в обруч,в лазании по  лестнице, в ка­тании обруча  между предме­тами; закреп­  лять умения лазать по лестнице приставным и чередую­щимся ша­гом, проле­зать прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30 |
| 21.03.2022 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Упражнять в беге змей­кой между предмета­ми, в рав­новесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36 |
| 28.03.2022 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Упражнять в беге змей­кой между предмета­ми, в рав­новесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36 |
| 29.03.2022 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Упражнять в беге змей­кой между предмета­ми, в рав­новесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36 |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 04.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Закреплять умения вы­полнять ос­новные ви­ды движе­ний осозна­нно, быстро и ловко, ме­тать, лазать; учить вы­полнять вы­разительные движения  в соответ­ствии с му­зыкой; уп­ражнять в равнове­сии, в прыж­ках в длину  с места. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39 |
| 05.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Закреплять умения вы­полнять ос­новные ви­ды движе­ний осозна­нно, быстро и ловко, ме­тать, лазать; учить вы­полнять вы­разительные движения  в соответ­ствии с му­зыкой; уп­ражнять в равнове­сии, в прыж­ках в длину  с места. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39 |
| 11.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Закреплять умения вы­полнять ос­новные ви­ды движе­ний осозна­нно, быстро и ловко, ме­тать, лазать; учить вы­полнять вы­разительные движения  в соответ­ствии с му­зыкой; уп­ражнять в равнове­сии, в прыж­ках в длину  с места. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39 |
| 12.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Закреплять умения вы­полнять ос­новные ви­ды движе­ний осозна­нно, быстро и ловко, ме­тать, лазать; учить вы­полнять вы­разительные движения  в соответ­ствии с му­зыкой; уп­ражнять в равнове­сии, в прыж­ках в длину  с места. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39 |
| 18.04.2022 г. | ОРУ с косичкой (короткий шнур) | Учить играм с эле­ментами  соревнова­ния; закре­плять уме­ние бросать мяч в  бас­кетбольное кольцо из-за го­ловы, от груди; упражнять в ла­зании по гимна­стической стен­ке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в проле- зании прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41 |
| 19.04.2022 г. | ОРУ с косичкой (короткий шнур) | Учить играм с эле­ментами  соревнова­ния; закре­плять уме­ние бросать мяч в  бас­кетбольное кольцо из-за го­ловы, от груди; упражнять в ла­зании по гимна­стической стен­ке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в проле- зании прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41 |
| 25.04.2022 г. | ОРУ с косичкой (короткий шнур) | Учить играм с эле­ментами  соревнова­ния; закре­плять уме­ние бросать мяч в  бас­кетбольное кольцо из-за го­ловы, от груди; упражнять в ла­зании по гимна­стической стен­ке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в проле- зании прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41 |
| 26.04.2022 г. | ОРУ с косичкой (короткий шнур) | Учить играм с эле­ментами  соревнова­ния; закре­плять уме­ние бросать мяч в  бас­кетбольное кольцо из-за го­ловы, от груди; упражнять в ла­зании по гимна­стической стен­ке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в проле- зании прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41 |

**МАЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 16.05.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Учить выполнять выразительные движения в со­ответствии с му­зыкой, играть в игры с элемен­тами соревнова­ния, лазать по гимнастической стенке и перехо­дить с одного пролета на дру­гой; закреплять умение выпол­нять основные виды движений осознанно, быст­ро и ловко; уп­ражнять в прыж­ках через верев­ку боком. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 43 |
| 17.05.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Учить выполнять выразительные движения в со­ответствии с му­зыкой, играть в игры с элемен­тами соревнова­ния, лазать по гимнастической стенке и перехо­дить с одного пролета на дру­гой; закреплять умение выпол­нять основные виды движений осознанно, быст­ро и ловко; уп­ражнять в прыж­ках через верев­ку боком. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 43 |
| 23.05.2022 г. | ОРУ с обручем | Развивать коор­динацию дви­  жений; упраж­нять в равнове­  сии, в подбра­сывании мяча  вверх и ловле его двумя рука­ми, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в мета­нии мешочков в вертикальную цель, в равнове­сии, в прыжках в длину с места;учить прыгать  через короткую скакалку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45 |
| 24.05.2022 г. | ОРУ с обручем | Развивать коор­динацию дви­  жений; упраж­нять в равнове­  сии, в подбра­сывании мяча  вверх и ловле его двумя рука­ми, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в мета­нии мешочков в вертикальную цель, в равнове­сии, в прыжках в длину с места;учить прыгать  через короткую скакалку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45 |
| 30.05.2022 г. | ОРУ с обручем | Развивать коор­динацию дви­  жений; упраж­нять в равнове­  сии, в подбра­сывании мяча  вверх и ловле его двумя рука­ми, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в мета­нии мешочков в вертикальную цель, в равнове­сии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**

**Сентябрь**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «Ромашка»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 06.09.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в рав­новесии при вы­полнении прыж­ков в высоту до предмета, в лаза­нии, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за го­ловы, от груди, из разных поло­жений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать об­руч между пред­метами. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7 |
| 07.09.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в рав­новесии при вы­полнении прыж­ков в высоту до предмета, в лаза­нии, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за го­ловы, от груди, из разных поло­жений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать об­руч между пред­метами. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7 |
| 13.09.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в рав­новесии при вы­полнении прыж­ков в высоту до предмета, в лаза­нии, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за го­ловы, от груди, из разных поло­жений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать об­руч между пред­метами. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7 |
| 14.09.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в рав­новесии при вы­полнении прыж­ков в высоту до предмета, в лаза­нии, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за го­ловы, от груди, из разных поло­жений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать об­руч между пред­метами. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7 |
| 15.09.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками,в равновесии,  в прыжках в дли­ну с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать  мяч из-за головы и ловить его в па­рах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8 |
| 20.09.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками,в равновесии,  в прыжках в дли­ну с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать  мяч из-за головы и ловить его в па­рах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8 |
| 21.09.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками,в равновесии,  в прыжках в дли­ну с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать  мяч из-за головы и ловить его в па­рах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8 |
| 27.09.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками,в равновесии,  в прыжках в дли­ну с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать  мяч из-за головы и ловить его в па­рах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8 |
| 28.09.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками,в равновесии,  в прыжках в дли­ну с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать  мяч из-за головы и ловить его в па­рах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8 |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 04.10.2021 г. | ОРУ с платочком | Упражнять в рав­новесии, в прыж­ках в высоту, в прыжках из обру­ча в обруч, в ка­тании мяча перед собой двумя ру­ками по полу;  Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подле­зать под верёвку, не касаясь рука­ми пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10 |
| 05.10.2021 г. | ОРУ с платочком | Упражнять в рав­новесии, в прыж­ках в высоту, в прыжках из обру­ча в обруч, в ка­тании мяча перед собой двумя ру­ками по полу;  Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подле­зать под верёвку, не касаясь рука­ми пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10 |
| 11.10.2021 г. | ОРУ с платочком | Упражнять в рав­новесии, в прыж­ках в высоту, в прыжках из обру­ча в обруч, в ка­тании мяча перед собой двумя ру­ками по полу;  Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подле­зать под верёвку, не касаясь рука­ми пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10 |
| 12.10.2021 г. | ОРУ с платочком | Упражнять в рав­новесии, в прыж­ках в высоту, в прыжках из обру­ча в обруч, в ка­тании мяча перед собой двумя ру­ками по полу;  Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подле­зать под верёвку, не касаясь рука­ми пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10 |
| 18.10.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы че­рез сетку; уп­ражнять в рав­новесии, в лаза­нии по гимна­стической лест­нице, в прыжках боком с продви­жением вперёд через верёвку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12 |
| 19.10.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы че­рез сетку; уп­ражнять в рав­новесии, в лаза­нии по гимна­стической лест­нице, в прыжках боком с продви­жением вперёд через верёвку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12 |
| 25.10.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы че­рез сетку; уп­ражнять в рав­новесии, в лаза­нии по гимна­стической лест­нице, в прыжках боком с продви­жением вперёд через верёвку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12 |
| 26.10.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы че­рез сетку; уп­ражнять в рав­новесии, в лаза­нии по гимна­стической лест­нице, в прыжках боком с продви­жением вперёд через верёвку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12 |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.11.2021 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии, лазании по гим­настической ле­стнице; закреп­лять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, ка­тать мяч друг другу, лазать по гимнастиче­ской лестнице; развивать мел­кие мышцы рук | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15 |
| 02.11.2021 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии, лазании по гим­настической ле­стнице; закреп­лять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, ка­тать мяч друг другу, лазать по гимнастиче­ской лестнице; развивать мел­кие мышцы рук | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15 |
| 08.11.2021 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии, лазании по гим­настической ле­стнице; закреп­лять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, ка­тать мяч друг другу, лазать по гимнастиче­ской лестнице; развивать мел­кие мышцы рук | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15 |
| 09.11.2021 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии, лазании по гим­настической ле­стнице; закреп­лять умения спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета, ка­тать мяч друг другу, лазать по гимнастиче­ской лестнице; развивать мел­кие мышцы рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15 |
| 15.11.2021 г. | ОРУ с мячем | Учить бросать мяч двумя ру­ками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упраж­нять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагива­нии с предмета на предмет, в ходьбе по на­клонной доске. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17 |
| 16.11.2021 г. | ОРУ с мячем | Учить бросать мяч двумя ру­ками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упраж­нять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагива­нии с предмета на предмет, в ходьбе по на­клонной доске. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17 |
| 22.11.2021 г. | ОРУ с мячем | Учить бросать мяч двумя ру­ками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упраж­нять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагива­нии с предмета на предмет, в ходьбе по на­клонной доске. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17 |
| 23.11.2021 г. | ОРУ с мячем | Учить бросать мяч двумя ру­ками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упраж­нять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагива­нии с предмета на предмет, в ходьбе по на­клонной доске. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17 |
| 29.11.2021 г. | ОРУ с мячем | Учить бросать мяч двумя ру­ками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упраж­нять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагива­нии с предмета на предмет, в ходьбе по на­клонной доске. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17 |
| 30.11.2021 г. | ОРУ с мячем | Учить бросать мяч двумя ру­ками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упраж­нять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагива­нии с предмета на предмет, в ходьбе по на­клонной доске. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17 |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 06.12.2021 г. | ОРУ с плоской палкой | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреп­лять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скаты­вать мяч по на­клонной доске с попаданием в предмет. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20 |
| 07.12.2021 г. | ОРУ с плоской палкой | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреп­лять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скаты­вать мяч по на­клонной доске с попаданием в предмет. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20 |
| 13.12.2021 г. | ОРУ с плоской палкой | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреп­лять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скаты­вать мяч по на­клонной доске с попаданием в предмет. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20 |
| 14.12.2021 г. | ОРУ с плоской палкой | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреп­лять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скаты­вать мяч по на­клонной доске с попаданием в предмет. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20 |
| 20.12.2021 г. | ОРУ с плоской палкой | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреп­лять умения бросать мяч из- за головы через сетку, скаты­вать мяч по на­клонной доске с попаданием в предмет. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20 |
| 21.12.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в равновесии,  в прыжках,в метании, в ползании на четвереньках;  развивать коор­динацию  дви­жений, мелкие мышцы руки. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23 |
| 27.12.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в равновесии,  в прыжках,в метании, в ползании на четвереньках;  развивать коор­динацию  дви­жений, мелкие мышцы руки. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23 |
| 28.12.2021 г. | ОРУ с большим мячем | Упражнять в равновесии,  в прыжках,в метании, в ползании на четвереньках;  развивать коор­динацию  дви­жений, мелкие мышцы руки. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23 |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 10.01.2022 г. | ОРУ с косичкой (короткий шнур) | Упражнять в равновесии;  Закреплять умения прыгать  на двух ногах через предме­ты, спрыгивать со скамейки, ползать по на­клонной доске (вверх и вниз) на четверень­ках, отбивать мяч одной ру­кой о пол, ме­тать в горизон­тальную цель правой и левой руками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 24 |
| 11.01.2022 г. | ОРУ с косичкой (короткий шнур) | Упражнять в равновесии;  Закреплять умения прыгать  на двух ногах через предме­ты, спрыгивать со скамейки, ползать по на­клонной доске (вверх и вниз) на четверень­ках, отбивать мяч одной ру­кой о пол, ме­тать в горизон­тальную цель правой и левой руками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 24 |
| 17.01.2022 г. | ОРУ с косичкой (короткий шнур) | Упражнять в равновесии;  Закреплять умения прыгать  на двух ногах через предме­ты, спрыгивать со скамейки, ползать по на­клонной доске (вверх и вниз) на четверень­ках, отбивать мяч одной ру­кой о пол, ме­тать в горизон­тальную цель правой и левой руками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 24 |
| 18.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках че­рез обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26 |
| 24.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках че­рез обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26 |
| 25.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках че­рез обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26 |
| 31.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках че­рез обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26 |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.02.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии,  в прыжках в длину с места,  в прыжках в вы­соту, в спрыгивании с высоты,  в подбрасыва­нии мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками  и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклон­ной доске с по­  паданием в предмет; закре­  плять умение выполнять ос­  новные виды движения  в быстром тем­пе; учить катать мяч двумя ру­ками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28 |
| 07.02.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии,  в прыжках в длину с места,  в прыжках в вы­соту, в спрыгивании с высоты,  в подбрасыва­нии мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками  и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклон­ной доске с по­  паданием в предмет; закре­  плять умение выполнять ос­  новные виды движения  в быстром тем­пе; учить катать мяч двумя ру­ками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28 |
| 08.02.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии,  в прыжках в длину с места,  в прыжках в вы­соту, в спрыгивании с высоты,  в подбрасыва­нии мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками  и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклон­ной доске с по­  паданием в предмет; закре­  плять умение выполнять ос­  новные виды движения  в быстром тем­пе; учить катать мяч двумя ру­ками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28 |
| 14.02.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии,  в прыжках в длину с места,  в прыжках в вы­соту, в спрыгивании с высоты,  в подбрасыва­нии мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками  и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклон­ной доске с по­  паданием в предмет; закре­  плять умение выполнять ос­  новные виды движения  в быстром тем­пе; учить катать мяч двумя ру­ками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28 |
| 15.02.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии,  в прыжках в длину с места,  в прыжках в вы­соту, в спрыгивании с высоты,  в подбрасыва­нии мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками  и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклон­ной доске с по­  паданием в предмет; закре­  плять умение выполнять ос­  новные виды движения  в быстром тем­пе; учить катать мяч двумя ру­ками. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28 |
| 21.02.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Развивать коор­динацию дви­  жения; упраж­нять в равнове­  сии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасыва­  нии мяча вверх и ловле двумя руками, в ударе­ниях о пол и лов­ле после отско­ка; закреплять умение пере­брасывать мяч двумя и одной руками через препятствия. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30 |
| 22.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках че­рез обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26 |
| 28.02.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Развивать коор­динацию дви­  жения; упраж­нять в равнове­  сии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасыва­  нии мяча вверх и ловле двумя руками, в ударе­ниях о пол и лов­ле после отско­ка; закреплять умение пере­брасывать мяч двумя и одной руками через препятствия. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30 |

**МАРТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в равновесии,  в прыжках из обруча в обруч,в лазании по  лестнице, в ка­тании обруча  между предме­тами; закреп­  лять умения лазать по лестнице приставным и чередую­щимся ша­гом, проле­зать прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34 |
| 07.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в равновесии,  в прыжках из обруча в обруч,в лазании по  лестнице, в ка­тании обруча  между предме­тами; закреп­  лять умения лазать по лестнице приставным и чередую­щимся ша­гом, проле­зать прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34 |
| 14.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в равновесии,  в прыжках из обруча в обруч,в лазании по  лестнице, в ка­тании обруча  между предме­тами; закреп­  лять умения лазать по лестнице приставным и чередую­щимся ша­гом, проле­зать прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34 |
| 15.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в равновесии,  в прыжках из обруча в обруч,в лазании по  лестнице, в ка­тании обруча  между предме­тами; закреп­  лять умения лазать по лестнице приставным и чередую­щимся ша­гом, проле­зать прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30 |
| 21.03.2022 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Упражнять в беге змей­кой между предмета­ми, в рав­новесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36 |
| 28.03.2022 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Упражнять в беге змей­кой между предмета­ми, в рав­новесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36 |
| 29.03.2022 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Упражнять в беге змей­кой между предмета­ми, в рав­новесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36 |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 04.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Закреплять умения вы­полнять ос­новные ви­ды движе­ний осозна­нно, быстро и ловко, ме­тать, лазать; учить вы­полнять вы­разительные движения  в соответ­ствии с му­зыкой; уп­ражнять в равнове­сии, в прыж­ках в длину  с места. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39 |
| 05.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Закреплять умения вы­полнять ос­новные ви­ды движе­ний осозна­нно, быстро и ловко, ме­тать, лазать; учить вы­полнять вы­разительные движения  в соответ­ствии с му­зыкой; уп­ражнять в равнове­сии, в прыж­ках в длину  с места. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39 |
| 11.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Закреплять умения вы­полнять ос­новные ви­ды движе­ний осозна­нно, быстро и ловко, ме­тать, лазать; учить вы­полнять вы­разительные движения  в соответ­ствии с му­зыкой; уп­ражнять в равнове­сии, в прыж­ках в длину  с места. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39 |
| 12.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Закреплять умения вы­полнять ос­новные ви­ды движе­ний осозна­нно, быстро и ловко, ме­тать, лазать; учить вы­полнять вы­разительные движения  в соответ­ствии с му­зыкой; уп­ражнять в равнове­сии, в прыж­ках в длину  с места. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39 |
| 18.04.2022 г. | ОРУ с косичкой (короткий шнур) | Учить играм с эле­ментами  соревнова­ния; закре­плять уме­ние бросать мяч в  бас­кетбольное кольцо из-за го­ловы, от груди; упражнять в ла­зании по гимна­стической стен­ке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в проле- зании прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41 |
| 19.04.2022 г. | ОРУ с косичкой (короткий шнур) | Учить играм с эле­ментами  соревнова­ния; закре­плять уме­ние бросать мяч в  бас­кетбольное кольцо из-за го­ловы, от груди; упражнять в ла­зании по гимна­стической стен­ке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в проле- зании прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41 |
| 25.04.2022 г. | ОРУ с косичкой (короткий шнур) | Учить играм с эле­ментами  соревнова­ния; закре­плять уме­ние бросать мяч в  бас­кетбольное кольцо из-за го­ловы, от груди; упражнять в ла­зании по гимна­стической стен­ке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в проле- зании прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41 |
| 26.04.2022 г. | ОРУ с косичкой (короткий шнур) | Учить играм с эле­ментами  соревнова­ния; закре­плять уме­ние бросать мяч в  бас­кетбольное кольцо из-за го­ловы, от груди; упражнять в ла­зании по гимна­стической стен­ке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в проле- зании прямо и боком в обруч. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41 |

**МАЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 16.05.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Учить выполнять выразительные движения в со­ответствии с му­зыкой, играть в игры с элемен­тами соревнова­ния, лазать по гимнастической стенке и перехо­дить с одного пролета на дру­гой; закреплять умение выпол­нять основные виды движений осознанно, быст­ро и ловко; уп­ражнять в прыж­ках через верев­ку боком. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 43 |
| 17.05.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Учить выполнять выразительные движения в со­ответствии с му­зыкой, играть в игры с элемен­тами соревнова­ния, лазать по гимнастической стенке и перехо­дить с одного пролета на дру­гой; закреплять умение выпол­нять основные виды движений осознанно, быст­ро и ловко; уп­ражнять в прыж­ках через верев­ку боком. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 43 |
| 23.05.2022 г. | ОРУ с обручем | Развивать коор­динацию дви­  жений; упраж­нять в равнове­  сии, в подбра­сывании мяча  вверх и ловле его двумя рука­ми, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в мета­нии мешочков в вертикальную цель, в равнове­сии, в прыжках в длину с места;учить прыгать  через короткую скакалку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45 |
| 24.05.2022 г. | ОРУ с обручем | Развивать коор­динацию дви­  жений; упраж­нять в равнове­  сии, в подбра­сывании мяча  вверх и ловле его двумя рука­ми, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в мета­нии мешочков в вертикальную цель, в равнове­сии, в прыжках в длину с места;учить прыгать  через короткую скакалку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45 |
| 30.05.2022 г. | ОРУ с обручем | Развивать коор­динацию дви­  жений; упраж­нять в равнове­  сии, в подбра­сывании мяча  вверх и ловле его двумя рука­ми, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в мета­нии мешочков в вертикальную цель, в равнове­сии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №3**

**Сентябрь**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «Клубничка»**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 03.09.2021 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге  колонной по одному с оста­новкой по сиг­налу инструк­тора, в равнове­сии, в ползании по гимнастиче­ской скамейке с опорой на ла­донях и коле­нях; учить пры­гать по кругу с мячом, зажа­тым между ко­лен; развивать глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57 |
| 06.09.2021 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге  колонной по одному с оста­новкой по сиг­налу инструк­тора, в равнове­сии, в ползании по гимнастиче­ской скамейке с опорой на ла­донях и коле­нях; учить пры­гать по кругу с мячом, зажа­тым между ко­лен; развивать глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57 |
| 10.09.2021 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге  колонной по одному с оста­новкой по сиг­налу инструк­тора, в равнове­сии, в ползании по гимнастиче­ской скамейке с опорой на ла­донях и коле­нях; учить пры­гать по кругу с мячом, зажа­тым между ко­лен; развивать глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57 |
| 13.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 59 |
| 17.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59 |
| 20.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59 |
| 24.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59 |
| 27.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59 |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.10.2021 г. | ОРУ с обручем | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлеза­нии под ду­гу прямо и боком; за­креплять умение вла­деть мячом. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61 |
| 04.10.2021 г. | ОРУ с обручем | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлеза­нии под ду­гу прямо и боком; за­креплять умение вла­деть мячом. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61 |
| 08.10.2021 г. | ОРУ с обручем | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлеза­нии под ду­гу прямо и боком; за­креплять умение вла­деть мячом. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61 |
| 11.10.2021 г. | ОРУ с обручем | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлеза­нии под ду­гу прямо и боком; за­креплять умение вла­деть мячом. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61 |
| 15.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 18.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 22.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 25.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 29.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.11.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 05.11.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 08.11.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 12.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |
| 15.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |
| 19.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |
| 22.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |
| 26.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |
| 29.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 03.12.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе и бе­ге колонной по одному с сохранени­ем опреде­лённой дис­танции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70 |
| 06.12.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе и бе­ге колонной по одному с сохранени­ем опреде­лённой дис­танции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70 |
| 10.12.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе и бе­ге колонной по одному с сохранени­ем опреде­лённой дис­танции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70 |
| 13.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног  мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 17.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног  мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 20.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног  мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 24.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног  мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 27.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног  мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 31.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног  мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 10.01.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Закреплять умения пере­брасывать мяч в парах разными спо­собами, вле­зать на гим­настическую  стенку, не пропуская ре­ек; упражнять в перепрыги­вании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74 |
| 14.01.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Закреплять умения пере­брасывать мяч в парах разными спо­собами, вле­зать на гим­настическую  стенку, не пропуская ре­ек; упражнять в перепрыги­вании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74 |
| 17.01.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Закреплять умения пере­брасывать мяч в парах разными спо­собами, вле­зать на гим­настическую  стенку, не пропуская ре­ек; упражнять в перепрыги­вании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74 |
| 21.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в пролезании в обруч, в рав­новесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнасти­ческой стен­ке, перехо­дить с пролё­та на пролёт гимнастиче­ской стенки по диагонали. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76 |
| 24.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в пролезании в обруч, в рав­новесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнасти­ческой стен­ке, перехо­дить с пролё­та на пролёт гимнастиче­ской стенки по диагонали. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76 |
| 28.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в пролезании в обруч, в рав­новесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнасти­ческой стен­ке, перехо­дить с пролё­та на пролёт гимнастиче­ской стенки по диагонали. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76 |
| 31.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в пролезании в обруч, в рав­новесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнасти­ческой стен­ке, перехо­дить с пролё­та на пролёт гимнастиче­ской стенки по диагонали. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76 |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 04.02.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить метать мешочки в горизонталь­ную цель; закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская реек; упраж­нять в прыж­ках с ноги на ногу с про­движением вперёд. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 07.02.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить метать мешочки в горизонталь­ную цель; закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская реек; упраж­нять в прыж­ках с ноги на ногу с про­движением вперёд. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 11.02.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить метать мешочки в горизонталь­ную цель; закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская реек; упраж­нять в прыж­ках с ноги на ногу с про­движением вперёд. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 14.02.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить метать мешочки в горизонталь­ную цель; закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская реек; упраж­нять в прыж­ках с ноги на ногу с про­движением вперёд. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 18.02.2022 г. | ОРУ с палкой | Закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская  реек; учить лазать по ве­ревочной ле­стнице; уп­ражнять в сохранении  равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в за­брасывании мяча в бас­кетбольное кольцо; раз­вивать лов­кость, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 21.02.2022 г. | ОРУ с палкой | Закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская  реек; учить лазать по ве­ревочной ле­стнице; уп­ражнять в сохранении  равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в за­брасывании мяча в бас­кетбольное кольцо; раз­вивать лов­кость, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 25.02.2022 г. | ОРУ с палкой | Закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская  реек; учить лазать по ве­ревочной ле­стнице; уп­ражнять в сохранении  равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в за­брасывании мяча в бас­кетбольное кольцо; раз­вивать лов­кость, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 28.02.2022 г. | ОРУ с палкой | Закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская  реек; учить лазать по ве­ревочной ле­стнице; уп­ражнять в сохранении  равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в за­брасывании мяча в бас­кетбольное кольцо; раз­вивать лов­кость, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |

**МАРТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 04.03.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с пе­рестроением в пары и об­ратно, в подлезании под  шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через корот­кий шнур; закреплять умение метать в горизон­тальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82 |
| 07.03.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с пе­рестроением в пары и об­ратно, в подлезании под  шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через корот­кий шнур; закреплять умение метать в горизон­тальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82 |
| 11.03.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с пе­рестроением в пары и об­ратно, в подлезании под  шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через корот­кий шнур; закреплять умение метать в горизон­тальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82 |
| 14.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |
| 18.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |
| 21.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |
| 25.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |
| 28.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.04.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Упражнять в ходьбе и бе­ге, в прыжках и метании;  закреплять умение со­хранять ус­тойчивое равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87 |
| 04.04.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Упражнять в ходьбе и бе­ге, в прыжках и метании;  закреплять умение со­хранять ус­тойчивое равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87 |
| 08.04.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Упражнять в ходьбе и бе­ге, в прыжках и метании;  закреплять умение со­хранять ус­тойчивое равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87 |
| 11.04.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Упражнять в ходьбе и бе­ге, в прыжках и метании;  закреплять умение со­хранять ус­тойчивое равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87 |
| 15.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге с чере­дованием в бросании мя­ча через сет­ку, в пере­прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме­таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч­ной лестнице. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88 |
| 18.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге с чере­дованием в бросании мя­ча через сет­ку, в пере­прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме­таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч­ной лестнице. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88 |
| 22.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге с чере­дованием в бросании мя­ча через сет­ку, в пере­прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме­таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч­ной лестнице. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88 |
| 25.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге с чере­дованием в бросании мя­ча через сет­ку, в пере­прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме­таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч­ной лестнице. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88 |
| 29.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге с чере­дованием в бросании мя­ча через сет­ку, в пере­прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме­таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч­ной лестнице. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88 |

**МАЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 06.05.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в ходьбе и бе­ге парами с разворотом в противопо­ложную сто­рону, в непре­рывном беге между пред­метами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыги­вании через шнур, в пере­брасывании набивного мя­ча друг другу, в забрасыва­нии мяча в кольцо. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91 |
| 09.05.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в ходьбе и бе­ге парами с разворотом в противопо­ложную сто­рону, в непре­рывном беге между пред­метами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыги­вании через шнур, в пере­брасывании набивного мя­ча друг другу, в забрасыва­нии мяча в кольцо. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91 |
| 13.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |
| 16.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |
| 20.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |
| 23.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |
| 27.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |
| 30.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №4**

**Сентябрь**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «Рябинка»**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.09.2021 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге  колонной по одному с оста­новкой по сиг­налу инструк­тора, в равнове­сии, в ползании по гимнастиче­ской скамейке с опорой на ла­донях и коле­нях; учить пры­гать по кругу с мячом, зажа­тым между ко­лен; развивать глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57 |
| 03.09.2021 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге  колонной по одному с оста­новкой по сиг­налу инструк­тора, в равнове­сии, в ползании по гимнастиче­ской скамейке с опорой на ла­донях и коле­нях; учить пры­гать по кругу с мячом, зажа­тым между ко­лен; развивать глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57 |
| 08.09.2021 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге  колонной по одному с оста­новкой по сиг­налу инструк­тора, в равнове­сии, в ползании по гимнастиче­ской скамейке с опорой на ла­донях и коле­нях; учить пры­гать по кругу с мячом, зажа­тым между ко­лен; развивать глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57 |
| 10.09.2021 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге  колонной по одному с оста­новкой по сиг­налу инструк­тора, в равнове­сии, в ползании по гимнастиче­ской скамейке с опорой на ла­донях и коле­нях; учить пры­гать по кругу с мячом, зажа­тым между ко­лен; развивать глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57 |
| 15.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59 |
| 17.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 59 |
| 22.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59 |
| 24.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59 |
| 29.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59 |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.10.2021 г. | ОРУ с обручем | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлеза­нии под ду­гу прямо и боком; за­креплять умение вла­деть мячом. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61 |
| 06.10.2021 г. | ОРУ с обручем | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлеза­нии под ду­гу прямо и боком; за­креплять умение вла­деть мячом. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61 |
| 08.10.2021 г. | ОРУ с обручем | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлеза­нии под ду­гу прямо и боком; за­креплять умение вла­деть мячом. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61 |
| 13.10.2021 г. | ОРУ с обручем | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлеза­нии под ду­гу прямо и боком; за­креплять умение вла­деть мячом. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61 |
| 15.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 18.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 20.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 22.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 27.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 29.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 03.11.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 05.11.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 10.11.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 12.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |
| 17.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |
| 19.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |
| 24.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |
| 26.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.12.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе и бе­ге колонной по одному с сохранени­ем опреде­лённой дис­танции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70 |
| 03.12.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе и бе­ге колонной по одному с сохранени­ем опреде­лённой дис­танции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70 |
| 08.12.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе и бе­ге колонной по одному с сохранени­ем опреде­лённой дис­танции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70 |
| 10.12.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе и бе­ге колонной по одному с сохранени­ем опреде­лённой дис­танции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70 |
| 15.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног  мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 17.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног  мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 22.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног  мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 24.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног  мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 29.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног  мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 31.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног  мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 12.01.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Закреплять умения пере­брасывать мяч в парах разными спо­собами, вле­зать на гим­настическую  стенку, не пропуская ре­ек; упражнять в перепрыги­вании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74 |
| 14.01.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Закреплять умения пере­брасывать мяч в парах разными спо­собами, вле­зать на гим­настическую  стенку, не пропуская ре­ек; упражнять в перепрыги­вании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74 |
| 19.01.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Закреплять умения пере­брасывать мяч в парах разными спо­собами, вле­зать на гим­настическую  стенку, не пропуская ре­ек; упражнять в перепрыги­вании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74 |
| 21.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в пролезании в обруч, в рав­новесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнасти­ческой стен­ке, перехо­дить с пролё­та на пролёт гимнастиче­ской стенки по диагонали. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76 |
| 26.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в пролезании в обруч, в рав­новесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнасти­ческой стен­ке, перехо­дить с пролё­та на пролёт гимнастиче­ской стенки по диагонали. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76 |
| 28.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в пролезании в обруч, в рав­новесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнасти­ческой стен­ке, перехо­дить с пролё­та на пролёт гимнастиче­ской стенки по диагонали. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76 |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 02.02.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить метать мешочки в горизонталь­ную цель; закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская реек; упраж­нять в прыж­ках с ноги на ногу с про­движением вперёд. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 04.02.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить метать мешочки в горизонталь­ную цель; закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская реек; упраж­нять в прыж­ках с ноги на ногу с про­движением вперёд. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 09.02.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить метать мешочки в горизонталь­ную цель; закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская реек; упраж­нять в прыж­ках с ноги на ногу с про­движением вперёд. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 11.02.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить метать мешочки в горизонталь­ную цель; закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская реек; упраж­нять в прыж­ках с ноги на ногу с про­движением вперёд. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 16.02.2022 г. | ОРУ с палкой | Закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская  реек; учить лазать по ве­ревочной ле­стнице; уп­ражнять в сохранении  равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в за­брасывании мяча в бас­кетбольное кольцо; раз­вивать лов­кость, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 18.02.2022 г. | ОРУ с палкой | Закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская  реек; учить лазать по ве­ревочной ле­стнице; уп­ражнять в сохранении  равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в за­брасывании мяча в бас­кетбольное кольцо; раз­вивать лов­кость, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 25.02.2022 г. | ОРУ с палкой | Закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская  реек; учить лазать по ве­ревочной ле­стнице; уп­ражнять в сохранении  равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в за­брасывании мяча в бас­кетбольное кольцо; раз­вивать лов­кость, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |

**МАРТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 02.03.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с пе­рестроением в пары и об­ратно, в подлезании под  шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через корот­кий шнур; закреплять умение метать в горизон­тальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82 |
| 04.03.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с пе­рестроением в пары и об­ратно, в подлезании под  шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через корот­кий шнур; закреплять умение метать в горизон­тальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82 |
| 09.03.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с пе­рестроением в пары и об­ратно, в подлезании под  шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через корот­кий шнур; закреплять умение метать в горизон­тальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82 |
| 11.03.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с пе­рестроением в пары и об­ратно, в подлезании под  шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через корот­кий шнур; закреплять умение метать в горизон­тальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82 |
| 16.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |
| 18.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |
| 23.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |
| 25.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |
| 30.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.04.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Упражнять в ходьбе и бе­ге, в прыжках и метании;  закреплять умение со­хранять ус­тойчивое равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87 |
| 06.04.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Упражнять в ходьбе и бе­ге, в прыжках и метании;  закреплять умение со­хранять ус­тойчивое равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87 |
| 08.04.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Упражнять в ходьбе и бе­ге, в прыжках и метании;  закреплять умение со­хранять ус­тойчивое равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87 |
| 13.04.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Упражнять в ходьбе и бе­ге, в прыжках и метании;  закреплять умение со­хранять ус­тойчивое равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87 |
| 15.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге с чере­дованием в бросании мя­ча через сет­ку, в пере­прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме­таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч­ной лестнице. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88 |
| 20.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге с чере­дованием в бросании мя­ча через сет­ку, в пере­прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме­таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч­ной лестнице. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88 |
| 22.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге с чере­дованием в бросании мя­ча через сет­ку, в пере­прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме­таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч­ной лестнице. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88 |
| 27.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге с чере­дованием в бросании мя­ча через сет­ку, в пере­прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме­таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч­ной лестнице. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88 |
| 29.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге с чере­дованием в бросании мя­ча через сет­ку, в пере­прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме­таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч­ной лестнице. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88 |

**МАЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 04.05.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в ходьбе и бе­ге парами с разворотом в противопо­ложную сто­рону, в непре­рывном беге между пред­метами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыги­вании через шнур, в пере­брасывании набивного мя­ча друг другу, в забрасыва­нии мяча в кольцо. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91 |
| 06.05.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в ходьбе и бе­ге парами с разворотом в противопо­ложную сто­рону, в непре­рывном беге между пред­метами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыги­вании через шнур, в пере­брасывании набивного мя­ча друг другу, в забрасыва­нии мяча в кольцо. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91 |
| 11.05.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в ходьбе и бе­ге парами с разворотом в противопо­ложную сто­рону, в непре­рывном беге между пред­метами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыги­вании через шнур, в пере­брасывании набивного мя­ча друг другу, в забрасыва­нии мяча в кольцо. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91 |
| 13.05.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в ходьбе и бе­ге парами с разворотом в противопо­ложную сто­рону, в непре­рывном беге между пред­метами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыги­вании через шнур, в пере­брасывании набивного мя­ча друг другу, в забрасыва­нии мяча в кольцо. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91 |
| 18.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |
| 20.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |
| 25.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |
| 27.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №5**

**Сентябрь**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ «Березка»**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.09.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе, в беге колонной по од­ному с соблю­дением дистан­ции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с останов­кой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в ме­тании, в лаза­нии, в разнооб­разных дейст­виях с обручем, в различных способах вы­полнения хвата обруча; закреп­лять основные виды движений; развивать коор­динацию движе­ний, ловкость рук, мелкую мо­торику рук, ори­ентирование в пространстве; учить соблю­дать правила игр. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106 |
| 07.09.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе, в беге колонной по од­ному с соблю­дением дистан­ции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с останов­кой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в ме­тании, в лаза­нии, в разнооб­разных дейст­виях с обручем, в различных способах вы­полнения хвата обруча; закреп­лять основные виды движений; развивать коор­динацию движе­ний, ловкость рук, мелкую мо­торику рук, ори­ентирование в пространстве; учить соблю­дать правила игр. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106 |
| 08.09.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе, в беге колонной по од­ному с соблю­дением дистан­ции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с останов­кой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в ме­тании, в лаза­нии, в разнооб­разных дейст­виях с обручем, в различных способах вы­полнения хвата обруча; закреп­лять основные виды движений; развивать коор­динацию движе­ний, ловкость рук, мелкую мо­торику рук, ори­ентирование в пространстве; учить соблю­дать правила игр. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106 |
| 14.09.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе, в беге колонной по од­ному с соблю­дением дистан­ции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с останов­кой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в ме­тании, в лаза­нии, в разнооб­разных дейст­виях с обручем, в различных способах вы­полнения хвата обруча; закреп­лять основные виды движений; развивать коор­динацию движе­ний, ловкость рук, мелкую мо­торику рук, ори­ентирование в пространстве; учить соблю­дать правила игр. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106 |
| 15.09.2021 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в раз­ных видах ходь­бы, бега, в ката­нии в парах на­бивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через го­лову в парах; за­креплять устой­чивое равнове­сие, умение группироваться в прыжках, вы­полнять упраж­нения со сред­ним мячом; раз­вивать ловкость движений с предметами, бы­строту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укре­плять мелкие мышцы рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109 |
| 21.09.2021 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в раз­ных видах ходь­бы, бега, в ката­нии в парах на­бивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через го­лову в парах; за­креплять устой­чивое равнове­сие, умение группироваться в прыжках, вы­полнять упраж­нения со сред­ним мячом; раз­вивать ловкость движений с предметами, бы­строту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укре­плять мелкие мышцы рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109 |
| 22.09.2021 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в раз­ных видах ходь­бы, бега, в ката­нии в парах на­бивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через го­лову в парах; за­креплять устой­чивое равнове­сие, умение группироваться в прыжках, вы­полнять упраж­нения со сред­ним мячом; раз­вивать ловкость движений с предметами, бы­строту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укре­плять мелкие мышцы рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109 |
| 28.09.2021 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в раз­ных видах ходь­бы, бега, в ката­нии в парах на­бивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через го­лову в парах; за­креплять устой­чивое равнове­сие, умение группироваться в прыжках, вы­полнять упраж­нения со сред­ним мячом; раз­вивать ловкость движений с предметами, бы­строту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укре­плять мелкие мышцы рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109 |
| 29.09.2021 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в раз­ных видах ходь­бы, бега, в ката­нии в парах на­бивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через го­лову в парах; за­креплять устой­чивое равнове­сие, умение группироваться в прыжках, вы­полнять упраж­нения со сред­ним мячом; раз­вивать ловкость движений с предметами, бы­строту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укре­плять мелкие мышцы рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109 |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 05.10.2021 г. | ОРУ с гантелями | Упражнять в рав­новесии; закре­плять умения  Группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гим­настическую  стенку и спус­каться с неё,  бросать мяч в баскетбольное  кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять раз­нообразные уп­ражнения с мя­чом; основные виды движений, добиваясь точ­ного, вырази­тельного, энер­гичного выпол­нения всех ви­дов движений; развивать коор­динацию движении. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111 |
| 06.10.2021 г. | ОРУ с гантелями | Упражнять в рав­новесии; закре­плять умения  Группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гим­настическую  стенку и спус­каться с неё,  бросать мяч в баскетбольное  кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять раз­нообразные уп­ражнения с мя­чом; основные виды движений, добиваясь точ­ного, вырази­тельного, энер­гичного выпол­нения всех ви­дов движений; развивать коор­динацию движении. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111 |
| 12.10.2021 г. | ОРУ с гантелями | Упражнять в рав­новесии; закре­плять умения  Группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гим­настическую  стенку и спус­каться с неё,  бросать мяч в баскетбольное  кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять раз­нообразные уп­ражнения с мя­чом; основные виды движений, добиваясь точ­ного, вырази­тельного, энер­гичного выпол­нения всех ви­дов движений; развивать коор­динацию движении. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111 |
| 13.10.2021 г. | ОРУ с гантелями | Упражнять в рав­новесии; закре­плять умения  Группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гим­настическую  стенку и спус­каться с неё,  бросать мяч в баскетбольное  кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять раз­нообразные уп­ражнения с мя­чом; основные виды движений, добиваясь точ­ного, вырази­тельного, энер­гичного выпол­нения всех ви­дов движений; развивать коор­динацию движении. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111 |
| 19.10.2021 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Закреплять уме­ния выполнять выразительные  движения в со­ответствии с му­зыкой, основ­ные виды дви­жений осознан­  но, быстро и ловко, выпол­нять упражне­ния с гимнасти­ческой палкой; учить преодоле­вать двигатель­ные трудности,  правильно при­менять разнооб­разные хваты в упражнениях с гимнастиче­ской палкой; развивать лов­кость, коорди­нацию движе­ний, внимание, быстроту реак­ции; укреплять мышцы кистей рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114 |
| 20.10.2021 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Закреплять уме­ния выполнять выразительные  движения в со­ответствии с му­зыкой, основ­ные виды дви­жений осознан­  но, быстро и ловко, выпол­нять упражне­ния с гимнасти­ческой палкой; учить преодоле­вать двигатель­ные трудности,  правильно при­менять разнооб­разные хваты в упражнениях с гимнастиче­ской палкой; развивать лов­кость, коорди­нацию движе­ний, внимание, быстроту реак­ции; укреплять мышцы кистей рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114 |
| 26.10.2021 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Закреплять уме­ния выполнять выразительные  движения в со­ответствии с му­зыкой, основ­ные виды дви­жений осознан­  но, быстро и ловко, выпол­нять упражне­ния с гимнасти­ческой палкой; учить преодоле­вать двигатель­ные трудности,  правильно при­менять разнооб­разные хваты в упражнениях с гимнастиче­ской палкой; развивать лов­кость, коорди­нацию движе­ний, внимание, быстроту реак­ции; укреплять мышцы кистей рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114 |
| 27.10.2021 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Закреплять уме­ния выполнять выразительные  движения в со­ответствии с му­зыкой, основ­ные виды дви­жений осознан­  но, быстро и ловко, выпол­нять упражне­ния с гимнасти­ческой палкой; учить преодоле­вать двигатель­ные трудности,  правильно при­менять разнооб­разные хваты в упражнениях с гимнастиче­ской палкой; развивать лов­кость, коорди­нацию движе­ний, внимание, быстроту реак­ции; укреплять мышцы кистей рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114 |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 02.11.2021 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии,  в прыжках, в лазании по канату, в мета­нии; закреплять умение выпол­нять основные виды движений в быстром тем­пе; развивать координацию  движений, бы­строту реакции, силу, ловкость,  ориентировку в пространстве; укреплять  мышцы стоп. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117 |
| 03.11.2021 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии,  в прыжках, в лазании по канату, в мета­нии; закреплять умение выпол­нять основные виды движений в быстром тем­пе; развивать координацию  движений, бы­строту реакции, силу, ловкость,  ориентировку в пространстве; укреплять  мышцы стоп. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117 |
| 09.11.2021 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии,  в прыжках, в лазании по канату, в мета­нии; закреплять умение выпол­нять основные виды движений в быстром тем­пе; развивать координацию  движений, бы­строту реакции, силу, ловкость,  ориентировку в пространстве; укреплять  мышцы стоп. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117 |
| 10.11.2021 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии,  в прыжках, в лазании по канату, в мета­нии; закреплять умение выпол­нять основные виды движений в быстром тем­пе; развивать координацию  движений, бы­строту реакции, силу, ловкость,  ориентировку в пространстве; укреплять  мышцы стоп. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117 |
| 16.11.2021 г. | ОРУ с набивным мячем | Развивать физи­ческие и воле­вые качества, мышечную си­лу, ловкость,  быстроту дви­жений, умение  выполнять вы­разительные  движения в со­ответствии с музыкой, уп­ражнения на  возвышенной опоре; на сохра­нение равнове­сия; упражнять в прыжках через  набивные мячи; учить прокаты­вать набивные  мячи руками,ногами. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119 |
| 17.11.2021 г. | ОРУ с набивным мячем | Развивать физи­ческие и воле­вые качества, мышечную си­лу, ловкость,  быстроту дви­жений, умение  выполнять вы­разительные  движения в со­ответствии с музыкой, уп­ражнения на  возвышенной опоре; на сохра­нение равнове­сия; упражнять в прыжках через  набивные мячи; учить прокаты­вать набивные  мячи руками,ногами. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119 |
| 23.11.2021 г. | ОРУ с набивным мячем | Развивать физи­ческие и воле­вые качества, мышечную си­лу, ловкость,  быстроту дви­жений, умение  выполнять вы­разительные  движения в со­ответствии с музыкой, уп­ражнения на  возвышенной опоре; на сохра­нение равнове­сия; упражнять в прыжках через  набивные мячи; учить прокаты­вать набивные  мячи руками,ногами. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119 |
| 24.11.2021 г. | ОРУ с набивным мячем | Развивать физи­ческие и воле­вые качества, мышечную си­лу, ловкость,  быстроту дви­жений, умение  выполнять вы­разительные  движения в со­ответствии с музыкой, уп­ражнения на  возвышенной опоре; на сохра­нение равнове­сия; упражнять в прыжках через  набивные мячи; учить прокаты­вать набивные  мячи руками,ногами. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119 |
| 30.11.2021 г. | ОРУ с набивным мячем | Развивать физи­ческие и воле­вые качества, мышечную си­лу, ловкость,  быстроту дви­жений, умение  выполнять вы­разительные  движения в со­ответствии с музыкой, уп­ражнения на  возвышенной опоре; на сохра­нение равнове­сия; упражнять в прыжках через  набивные мячи; учить прокаты­вать набивные  мячи руками,ногами. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119 |

**ДЕКАРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.12.2021 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Развивать коор­динацию дви­жений, глазо­мер, быстроту реакции, лов­кость, силу, ориентировку  в пространстве, двигательные навыки в прыж­ках, в ползании змейкой; уп­ражнять в рав­новесии. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 123 |
| 07.12.2021 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Развивать коор­динацию дви­жений, глазо­мер, быстроту реакции, лов­кость, силу, ориентировку  в пространстве, двигательные навыки в прыж­ках, в ползании змейкой; уп­ражнять в рав­новесии. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 123 |
| 08.12.2021 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Развивать коор­динацию дви­жений, глазо­мер, быстроту реакции, лов­кость, силу, ориентировку  в пространстве, двигательные навыки в прыж­ках, в ползании змейкой; уп­ражнять в рав­новесии. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 123 |
| 14.12.2021 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Развивать коор­динацию дви­жений, глазо­мер, быстроту реакции, лов­кость, силу, ориентировку  в пространстве, двигательные навыки в прыж­ках, в ползании змейкой; уп­ражнять в рав­новесии. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 123 |
| 15.12.2021 г. | ОРУ с гантелями | Развивать гла­зомер, умение бросать мяч друг другу в па­рах через волей­больную сетку, ловкость, силу, быстроту реак­ции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упраж­нять в равнове­сии, в прыжках на одной ноге через обруч; за­креплять умение выполнять ос­новные виды движений в бы­стром темпе. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125 |
| 21.12.2021 г. | ОРУ с гантелями | Развивать гла­зомер, умение бросать мяч друг другу в па­рах через волей­больную сетку, ловкость, силу, быстроту реак­ции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упраж­нять в равнове­сии, в прыжках на одной ноге через обруч; за­креплять умение выполнять ос­новные виды движений в бы­стром темпе. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125 |
| 22.12.2021 г. | ОРУ с гантелями | Развивать гла­зомер, умение бросать мяч друг другу в па­рах через волей­больную сетку, ловкость, силу, быстроту реак­ции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упраж­нять в равнове­сии, в прыжках на одной ноге через обруч; за­креплять умение выполнять ос­новные виды движений в бы­стром темпе. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125 |
| 28.12.2021 г. | ОРУ с гантелями | Развивать гла­зомер, умение бросать мяч друг другу в па­рах через волей­больную сетку, ловкость, силу, быстроту реак­ции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упраж­нять в равнове­сии, в прыжках на одной ноге через обруч; за­креплять умение выполнять ос­новные виды движений в бы­стром темпе. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125 |
| 29.12.2021 г. | ОРУ с гантелями | Развивать гла­зомер, умение бросать мяч друг другу в па­рах через волей­больную сетку, ловкость, силу, быстроту реак­ции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упраж­нять в равнове­сии, в прыжках на одной ноге через обруч; за­креплять умение выполнять ос­новные виды движений в бы­стром темпе. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125 |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 11.01.2022 г. | ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо | Учить прыгать через короткую скакалку, пра­вильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; уп­ражнять в рав­новесии; отра­батывать навы­ки метания, ла­зания; помочь в преодолении двигательных трудностей. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 128 |
| 12.01.2022 г. | ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо | Учить прыгать через короткую скакалку, пра­вильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; уп­ражнять в рав­новесии; отра­батывать навы­ки метания, ла­зания; помочь в преодолении двигательных трудностей. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 128 |
| 18.01.2022 г. | ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо | Учить прыгать через короткую скакалку, пра­вильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; уп­ражнять в рав­новесии; отра­батывать навы­ки метания, ла­зания; помочь в преодолении двигательных трудностей. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 128 |
| 19.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Учить прыгать на батуте; по­знакомить с уп­ражнением «уголок на гим­настической ле­стнице»; уп­ражнять в рав­новесии, в ме­тании, в лаза­нии; закреплять умение выпол­нять основные виды движений в быстром тем­пе; развивать ловкость дви­жений, силу, быстротуреак­ции. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 131 |
| 26.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Учить прыгать на батуте; по­знакомить с уп­ражнением «уголок на гим­настической ле­стнице»; уп­ражнять в рав­новесии, в ме­тании, в лаза­нии; закреплять умение выпол­нять основные виды движений в быстром тем­пе; развивать ловкость дви­жений, силу, быстротуреак­ции. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 131 |
| 27.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Учить прыгать на батуте; по­знакомить с уп­ражнением «уголок на гим­настической ле­стнице»; уп­ражнять в рав­новесии, в ме­тании, в лаза­нии; закреплять умение выпол­нять основные виды движений в быстром тем­пе; развивать ловкость дви­жений, силу, быстротуреак­ции. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 131 |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.02.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии;  закреплять уме­ния выполнять основные виды  движений в бы­стром темпе,  прыгать в высо­ту, вести мяч, лазать по кана­ту; развивать зрительное вос­приятие, устой­чивость создан­ных конструк­ций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мел­кие мышцы рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134 |
| 02.02.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии;  закреплять уме­ния выполнять основные виды  движений в бы­стром темпе,  прыгать в высо­ту, вести мяч, лазать по кана­ту; развивать зрительное вос­приятие, устой­чивость создан­ных конструк­ций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мел­кие мышцы рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134 |
| 08.02.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии;  закреплять уме­ния выполнять основные виды  движений в бы­стром темпе,  прыгать в высо­ту, вести мяч, лазать по кана­ту; развивать зрительное вос­приятие, устой­чивость создан­ных конструк­ций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мел­кие мышцы рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134 |
| 09.02.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в равновесии;  закреплять уме­ния выполнять основные виды  движений в бы­стром темпе,  прыгать в высо­ту, вести мяч, лазать по кана­ту; развивать зрительное вос­приятие, устой­чивость создан­ных конструк­ций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мел­кие мышцы рук. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134 |
| 15.02.2022 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Активизировать двигательную деятельность че­рез игровые уп­ражнения с гим­настической палкой; укреп­лять мышцы кистей рук, стоп; закреплять уме­ние правильно выполнять раз­нообразные хва­ты в упражнени­ях с гимнастиче­ской палкой; учить прыгать  через длинную скакалку с места; развивать двига­тельные навыки в равновесии, в лазании по  гимнастической лестнице; воспи­тывать волевые  качества, умение ставить цель и достигать её в  соревнованиях. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 137 |
| 16.02.2022 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Активизировать двигательную деятельность че­рез игровые уп­ражнения с гим­настической палкой; укреп­лять мышцы кистей рук, стоп; закреплять уме­ние правильно выполнять раз­нообразные хва­ты в упражнени­ях с гимнастиче­ской палкой; учить прыгать  через длинную скакалку с места; развивать двига­тельные навыки в равновесии, в лазании по  гимнастической лестнице; воспи­тывать волевые  качества, умение ставить цель и достигать её в  соревнованиях. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 137 |
| 22.02.2022 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Активизировать двигательную деятельность че­рез игровые уп­ражнения с гим­настической палкой; укреп­лять мышцы кистей рук, стоп; закреплять уме­ние правильно выполнять раз­нообразные хва­ты в упражнени­ях с гимнастиче­ской палкой; учить прыгать  через длинную скакалку с места; развивать двига­тельные навыки в равновесии, в лазании по  гимнастической лестнице; воспи­тывать волевые  качества, умение ставить цель и достигать её в  соревнованиях. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 137 |

**МАРТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; уп­ражнять в рав­новесии, в лаза­нии; закреплять умение бросать мяч в баскет­больное кольцо с места, в прыж­ке, вести мяч; развивать коор­динацию дви­жений, лов­кость, быстроту,силу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140 |
| 02.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; уп­ражнять в рав­новесии, в лаза­нии; закреплять умение бросать мяч в баскет­больное кольцо с места, в прыж­ке, вести мяч; развивать коор­динацию дви­жений, лов­кость, быстроту,силу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140 |
| 09.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; уп­ражнять в рав­новесии, в лаза­нии; закреплять умение бросать мяч в баскет­больное кольцо с места, в прыж­ке, вести мяч; развивать коор­динацию дви­жений, лов­кость, быстроту,силу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140 |
| 15.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; уп­ражнять в рав­новесии, в лаза­нии; закреплять умение бросать мяч в баскет­больное кольцо с места, в прыж­ке, вести мяч; развивать коор­динацию дви­жений, лов­кость, быстроту,силу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140 |
| 16.03.2022 г. | ОРУ с набивным мячем | Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить  прыгать через скамейку, со­блюдать пра­вила игры; раз­вивать коорди­нацию и лов­кость. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142 |
| 19.03.2022 г. | ОРУ с набивным мячем | Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить  прыгать через скамейку, со­блюдать пра­вила игры; раз­вивать коорди­нацию и лов­кость. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142 |
| 22.03.2022 г. | ОРУ с набивным мячем | Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить  прыгать через скамейку, со­блюдать пра­вила игры; раз­вивать коорди­нацию и лов­кость. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142 |
| 23.03.2022 г. | ОРУ с набивным мячем | Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить  прыгать через скамейку, со­блюдать пра­вила игры; раз­вивать коорди­нацию и лов­кость. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142 |
| 29.03.2022 г. | ОРУ с набивным мячем | Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить  прыгать через скамейку, со­блюдать пра­вила игры; раз­вивать коорди­нацию и лов­кость. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142 |
| 30.03.2022 г. | ОРУ с набивным мячем | Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить  прыгать через скамейку, со­блюдать пра­вила игры; раз­вивать коорди­нацию и лов­кость. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142 |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 05.04.2022 г. | ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо | Закреплять умение выра­зительно, осоз­нанно, быстро и ловко выпол­нять основные виды движе­ний; упражнять в лазании по ка­нату, в прыж­ках через ска­калку на двух ногах, в мета­нии. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146 |
| 06.04.2022 г. | ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо | Закреплять умение выра­зительно, осоз­нанно, быстро и ловко выпол­нять основные виды движе­ний; упражнять в лазании по ка­нату, в прыж­ках через ска­калку на двух ногах, в мета­нии. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146 |
| 12.04.2022 г. | ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо | Закреплять умение выра­зительно, осоз­нанно, быстро и ловко выпол­нять основные виды движе­ний; упражнять в лазании по ка­нату, в прыж­ках через ска­калку на двух ногах, в мета­нии. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146 |
| 13.04.2022 г. | ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо | Закреплять умение выра­зительно, осоз­нанно, быстро и ловко выпол­нять основные виды движе­ний; упражнять в лазании по ка­нату, в прыж­ках через ска­калку на двух ногах, в мета­нии. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146 |
| 19.04.2022 г. | ОРУ с гантелями | Закреплять умения бросать  мяч через во­лейбольную  сетку в парах, прыгать через короткую ска­калку, лазать по канату; раз­вивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149 |
| 20.04.2022 г. | ОРУ с гантелями | Закреплять умения бросать  мяч через во­лейбольную  сетку в парах, прыгать через короткую ска­калку, лазать по канату; раз­вивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149 |
| 26.04.2022 г. | ОРУ с гантелями | Закреплять умения бросать  мяч через во­лейбольную  сетку в парах, прыгать через короткую ска­калку, лазать по канату; раз­вивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149 |
| 27.04.2022 г. | ОРУ с гантелями | Закреплять умения бросать  мяч через во­лейбольную  сетку в парах, прыгать через короткую ска­калку, лазать по канату; раз­вивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149 |

**МАЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 04.05.2022 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной ле­стнице; учить прыгать с раз­бега; закреп­лять умение метать вдаль. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 152 |
| 10.05.2022 г. | ОРУ с гимнастической палкой | Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной ле­стнице; учить прыгать с раз­бега; закреп­лять умение метать вдаль. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 152 |
| 11.05.2022 г. | ОРУ с со средним мячем | Закреплять умения выпол­нять вырази­тельные дви­жения в соот­ветствии с му­зыкой, прыгать на батуте, вес­ти мяч, технику бросков; уп­ражнять в рав­новесии, в ла­зании по кана­ту развивать координацию,  ловкость. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154 |
| 17.05.2022 г. | ОРУ с со средним мячем | Закреплять умения выпол­нять вырази­тельные дви­жения в соот­ветствии с му­зыкой, прыгать на батуте, вес­ти мяч, технику бросков; уп­ражнять в рав­новесии, в ла­зании по кана­ту развивать координацию,  ловкость. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154 |
| 18.05.2022 г. | ОРУ с со средним мячем | Закреплять умения выпол­нять вырази­тельные дви­жения в соот­ветствии с му­зыкой, прыгать на батуте, вес­ти мяч, технику бросков; уп­ражнять в рав­новесии, в ла­зании по кана­ту развивать координацию,  ловкость. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154 |
| 24.05.2022 г. | ОРУ с со средним мячем | Закреплять умения выпол­нять вырази­тельные дви­жения в соот­ветствии с му­зыкой, прыгать на батуте, вес­ти мяч, технику бросков; уп­ражнять в рав­новесии, в ла­зании по кана­ту развивать координацию,  ловкость. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154 |
| 25.05.2022 г. | ОРУ с со средним мячем | Закреплять умения выпол­нять вырази­тельные дви­жения в соот­ветствии с му­зыкой, прыгать на батуте, вес­ти мяч, технику бросков; уп­ражнять в рав­новесии, в ла­зании по кана­ту развивать координацию,  ловкость. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154 |
| 31.05.2022 г. | ОРУ с со средним мячем | Закреплять умения выпол­нять вырази­тельные дви­жения в соот­ветствии с му­зыкой, прыгать на батуте, вес­ти мяч, технику бросков; уп­ражнять в рав­новесии, в ла­зании по кана­ту развивать координацию,  ловкость. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №6**

**Сентябрь**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ «Одуванчик»**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 02.09.2021 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге  колонной по одному с оста­новкой по сиг­налу инструк­тора, в равнове­сии, в ползании по гимнастиче­ской скамейке с опорой на ла­донях и коле­нях; учить пры­гать по кругу с мячом, зажа­тым между ко­лен; развивать глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57 |
| 06.09.2021 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге  колонной по одному с оста­новкой по сиг­налу инструк­тора, в равнове­сии, в ползании по гимнастиче­ской скамейке с опорой на ла­донях и коле­нях; учить пры­гать по кругу с мячом, зажа­тым между ко­лен; развивать глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57 |
| 09.09.2021 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге  колонной по одному с оста­новкой по сиг­налу инструк­тора, в равнове­сии, в ползании по гимнастиче­ской скамейке с опорой на ла­донях и коле­нях; учить пры­гать по кругу с мячом, зажа­тым между ко­лен; развивать глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57 |
| 13.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 59 |
| 16.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59 |
| 20.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59 |
| 23.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59 |
| 27.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59 |
| 30.09.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч бо­ком, в рав­новесии, в прыжках с продвиже­нием впе­рёд; разви­вать лов­кость, гла­зомер, ко­ординацию  движений. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59 |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 04.10.2021 г. | ОРУ с обручем | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлеза­нии под ду­гу прямо и боком; за­креплять умение вла­деть мячом. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61 |
| 07.10.2021 г. | ОРУ с обручем | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлеза­нии под ду­гу прямо и боком; за­креплять умение вла­деть мячом. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61 |
| 11.10.2021 г. | ОРУ с обручем | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлеза­нии под ду­гу прямо и боком; за­креплять умение вла­деть мячом. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61 |
| 14.10.2021 г. | ОРУ с обручем | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлеза­нии под ду­гу прямо и боком; за­креплять умение вла­деть мячом. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61 |
| 18.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 21.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 25.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 28.10.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 01.11.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 08.11.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 11.11.2021 г. | ОРУ с палкой | Упражнять в ходьбе и беге, в рав­новесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координа­цию движе­ний, глазо­мер | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66 |
| 15.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |
| 18.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |
| 22.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |
| 25.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |
| 29.11.2021 г. | ОРУ с флажками | Упражнять в ходьбе и бе­ге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; за­креплять уме­ние прыгать  через шнур. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68 |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 02.12.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе и бе­ге колонной по одному с сохранени­ем опреде­лённой дис­танции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70 |
| 06.12.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе и бе­ге колонной по одному с сохранени­ем опреде­лённой дис­танции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70 |
| 09.12.2021 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе и бе­ге колонной по одному с сохранени­ем опреде­лённой дис­танции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70 |
| 13.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 16.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 20.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 23.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 27.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |
| 30.12.2021 г. | ОРУ с кубиком | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами, в прыжках на двух ногах  с зажатым между ног мячом; фор­мировать ус­тойчивое равновесие при ходьбе и беге по на­клонной дос­ке; развивать ловкость  и глазомер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72 |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 10.01.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Закреплять умения пере­брасывать мяч в парах разными спо­собами, вле­зать на гим­настическую  стенку, не пропуская ре­ек; упражнять в перепрыги­вании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74 |
| 13.01.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Закреплять умения пере­брасывать мяч в парах разными спо­собами, вле­зать на гим­настическую  стенку, не пропуская ре­ек; упражнять в перепрыги­вании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74 |
| 17.01.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Закреплять умения пере­брасывать мяч в парах разными спо­собами, вле­зать на гим­настическую  стенку, не пропуская ре­ек; упражнять в перепрыги­вании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74 |
| 20.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в пролезании в обруч, в рав­новесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнасти­ческой стен­ке, перехо­дить с пролё­та на пролёт гимнастиче­ской стенки по диагонали. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76 |
| 24.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в пролезании в обруч, в рав­новесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнасти­ческой стен­ке, перехо­дить с пролё­та на пролёт гимнастиче­ской стенки по диагонали. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76 |
| 27.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в пролезании в обруч, в рав­новесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнасти­ческой стен­ке, перехо­дить с пролё­та на пролёт гимнастиче­ской стенки по диагонали. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76 |
| 31.01.2022 г. | ОРУ с мячем среднего размера | Упражнять в пролезании в обруч, в рав­новесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнасти­ческой стен­ке, перехо­дить с пролё­та на пролёт гимнастиче­ской стенки по диагонали. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76 |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 03.02.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить метать мешочки в горизонталь­ную цель; закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская реек; упраж­нять в прыж­ках с ноги на ногу с про­движением вперёд. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 07.02.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить метать мешочки в горизонталь­ную цель; закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская реек; упраж­нять в прыж­ках с ноги на ногу с про­движением вперёд. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 10.02.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить метать мешочки в горизонталь­ную цель; закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская реек; упраж­нять в прыж­ках с ноги на ногу с про­движением вперёд. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 14.02.2022 г. | ОРУ с обручем | Учить метать мешочки в горизонталь­ную цель; закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская реек; упраж­нять в прыж­ках с ноги на ногу с про­движением вперёд. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 17.02.2022 г. | ОРУ с палкой | Закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская  реек; учить лазать по ве­ревочной ле­стнице; уп­ражнять в сохранении  равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в за­брасывании мяча в бас­кетбольное кольцо; раз­вивать лов­кость, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 21.02.2022 г. | ОРУ с палкой | Закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская  реек; учить лазать по ве­ревочной ле­стнице; уп­ражнять в сохранении  равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в за­брасывании мяча в бас­кетбольное кольцо; раз­вивать лов­кость, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 24.02.2022 г. | ОРУ с палкой | Закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская  реек; учить лазать по ве­ревочной ле­стнице; уп­ражнять в сохранении  равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в за­брасывании мяча в бас­кетбольное кольцо; раз­вивать лов­кость, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |
| 28.02.2022 г. | ОРУ с палкой | Закреплять умение под­ниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская  реек; учить лазать по ве­ревочной ле­стнице; уп­ражнять в сохранении  равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в за­брасывании мяча в бас­кетбольное кольцо; раз­вивать лов­кость, глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79 |

**МАРТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 03.03.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с пе­рестроением в пары и об­ратно, в подлезании под  шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через корот­кий шнур; закреплять умение метать в горизон­тальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82 |
| 07.03.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с пе­рестроением в пары и об­ратно, в подлезании под  шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через корот­кий шнур; закреплять умение метать в горизон­тальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82 |
| 10.03.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с пе­рестроением в пары и об­ратно, в подлезании под  шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через корот­кий шнур; закреплять умение метать в горизон­тальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82 |
| 14.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |
| 17.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |
| 21.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |
| 24.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |
| 28.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |
| 31.03.2022 г. | ОРУ с обручем | Упражнять в ходьбе ко­лонной по од­ному с разво­ротом в про­тивополож­ную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с ме­шочком на го­лове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; раз­вивать лов­кость и глазо­мер. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85 |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 04.04.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Упражнять в ходьбе и бе­ге, в прыжках и метании;  закреплять умение со­хранять ус­тойчивое равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87 |
| 07.04.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Упражнять в ходьбе и бе­ге, в прыжках и метании;  закреплять умение со­хранять ус­тойчивое равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87 |
| 11.04.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Упражнять в ходьбе и бе­ге, в прыжках и метании;  закреплять умение со­хранять ус­тойчивое равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87 |
| 14.04.2022 г. | ОРУ с короткой скакалкой | Упражнять в ходьбе и бе­ге, в прыжках и метании;  закреплять умение со­хранять ус­тойчивое равновесие. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87 |
| 18.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге с чере­дованием в бросании мя­ча через сет­ку, в пере­прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме­таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч­ной лестнице. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88 |
| 21.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге с чере­дованием в бросании мя­ча через сет­ку, в пере­прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме­таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч­ной лестнице. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88 |
| 25.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге с чере­дованием в бросании мя­ча через сет­ку, в пере­прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме­таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч­ной лестнице. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88 |
| 28.04.2022 г. | ОРУ с мячем большого размера | Упражнять в ходьбе и беге с чере­дованием в бросании мя­ча через сет­ку, в пере­прыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по ме­таллической поверхности; закреплять умение лазать по верёвоч­ной лестнице. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88 |

**МАЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА** | **ТЕМА** | **ЗАДАЧИ** | **ИСТОЧНИК** |
| 05.05.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в ходьбе и бе­ге парами с разворотом в противопо­ложную сто­рону, в непре­рывном беге между пред­метами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыги­вании через шнур, в пере­брасывании набивного мя­ча друг другу, в забрасыва­нии мяча в кольцо. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91 |
| 09.05.2022 г. | ОРУ с кубиками | Упражнять в ходьбе и бе­ге парами с разворотом в противопо­ложную сто­рону, в непре­рывном беге между пред­метами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыги­вании через шнур, в пере­брасывании набивного мя­ча друг другу, в забрасыва­нии мяча в кольцо. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91 |
| 12.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |
| 16.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |
| 19.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |
| 23.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |
| 26.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |
| 30.05.2022 г. | ОРУ с мячем | Учить бегать на скорость,  прыгать через скакалку;  отрабатывать навыки мета­ния мешоч­ков в обруч;  упражнять в подлезании под дугу. | Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92 |