

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИРВАССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» п.ГИРВАС  
КОНДОПОЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ**

Принята  
на заседании ПС  
Протокол №1  
от 30.08.2017

УТВЕРЖДАЮ  
/Директор МОУ ГСОШ  
М.В. Гордеева  
Приказ № 115 от 01.09.2017г.



**Рабочая программа занятий  
образовательной области  
«Физическое развитие»  
ООП ДО**

Составители:  
Коллиева В.М., воспитатель

2017 г.  
п. Гирвас

## 1. Целевой раздел

### Пояснительная записка

#### Программа разработана:

- на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «17» октября 2013 г. № 1155)
- в соответствии с ООП ДО МОУ ГСОШ (приказ № 115 от 01.09.2017г)
- в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014)

Возраст детей – 1,5- 7 лет.

**Цель программы:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

**Краткая характеристика программы:** данная программа предусматривает обучение детей 1,5 – 7 лет по следующим разделам:

1. «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»  
(с детьми 1,5 - 7 лет);
2. «Физическая культура» (с детьми 1,5 - 7 лет).

Содержание рабочей программы по физическому развитию направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств; накопление и обогащение двигательного опыта детей; формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

#### **Формы организации обучения:**

- физкультурно – оздоровительная работа в режимных моментах (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, гимнастика после сна);
- активный отдых (физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- непосредственно образовательная деятельность.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой. Непосредственная образовательная деятельность проводится:

- с детьми второго и третьего года жизни - 3 раза в неделю продолжительностью 10 минут;
- с детьми четвертого года жизни - 3 раза в неделю продолжительностью 15 минут;
- с детьми пятого года жизни - 3 раза в неделю продолжительностью 20 минут;
- с детьми шестого года жизни - 3 раза в неделю продолжительностью 25 минут;
- с детьми седьмого года жизни - 3 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

#### **Основные цели и задачи.**

##### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- ✓ формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

##### ***Физическая культура:***

- ✓ сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- ✓ обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, развитие физических качеств;
- ✓ формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- ✓ развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

#### **Планируемые результаты**

<b>Группа раннего возраста</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Ребенок с желанием двигается, умеет сохранять устойчивое	Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно	В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию,	Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных	Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной

положение тела, правильную осанку, выполняет основные виды движения.	многообразен .	быстроту, силу, выносливость, гибкость.	движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений).	амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).
При выполнении упражнений умеет двигаться сообща, не наталкиваясь друг на друга с согласованными, свободными движениями рук и ног.	При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями и координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.	Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук.	В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.	В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
Умеет играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.	Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.	В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.	Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
Передает образы знакомых персонажей в	Проявляет инициативность, с большим	Переносит освоенные упражнения в самостоятельную	Проявляет стойкий интерес к новым и	Проявляет элементы творчества в двигательной

подвижных играх.	удовольствие м участвует в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.	ю деятельность.	знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.	деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
		Самостоятельн ая двигательная деятельность разнообразна.	Имеет представления о некоторых видах спорта.	Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку.
		Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.	Уверенно, точно, заданном темпе ритме, выразительно выполняет упражнения.	Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
		С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающ их здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о	Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.	Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

		здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.		
		Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание.	Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.	Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

## 2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Содержание образовательной деятельности

<b>Физическая культура</b>
<b>группа раннего возраста (от 1,5 до 3 лет)</b>
<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.</p> <p>Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).</p>
<b>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</b>
<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в</p>

прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа  
(от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Старшая группа  
(от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
 Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.  
 Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.  
 Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.  
 Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.  
 Учить прыгать 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.  
 Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.  
 Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.  
 Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.  
 Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.  
 Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.  
 Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.  
 Учить спортивным играм и упражнениям.

**Подготовительная к школе группа  
 (от 6 до 7 лет)**

**Формирование начальных представлений  
 о здоровом образе жизни.**

**группа раннего возраста (от 1,5 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

**Младшая группа  
 (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.  
 Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.  
 Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.  
 Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.  
 Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.  
 Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.  
 Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**Средняя группа  
 (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о



необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Старшая группа  
(от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Подготовительная к школе группа  
(от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## Группа раннего возраста

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Выполнение физических упражнений всей группой	1
2.	Ходьба по ребристой доске, ползание на четвереньках.	1
3.	Выполнение прыжков на двух ногах на месте.	1
4.	Перешагивание через препятствия. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.	1
5.	Ходьба и ползание по ограниченной поверхности.	1
6.	Ходьба по дорожкам с разным покрытием.	1
7.	Прыжки с высоты. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.	1
8.	Ходьба по ребристой доске.	1
9.	Метание мелких предметов на дальность.	1
10.	Ходьба и бег врассыпную, ходьба с ускорением и замедлением по кругу.	1
11.	Ходьба врассыпную. Ползание на четвереньках.	1
12.	Прокатывание мяча под дугу. Ловля катящегося мяча.	1
13.	Прокатывание мяча друг другу. Ходьба по шнуру прямо.	1
14.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
15.	Перелезание через гимнастическую скамейку. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1
16.	Построение в колонну по одному, ходьба в колонке по одному с ускорением и замедлением.	1
17.	Построение в колонну по одному. Перешагивание через препятствия.	1
18.	Прыжки на двух ногах на месте.	1
19.	Ловля мяча. Ходьба и ползание по гимнастической скамейке.	1
20.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1
21.	Лазание по гимнастической скамейке.	1
22.	Выполнение движений, знакомых детям.	1
23.	Игровые действия с куклой, повышающие двигательную активность детей в играх.	1
24.	Прыжки вверх с касанием предмета, повешенного выше поднятой руки ребенка.	1
25.	Построение детей рядом так, чтобы не мешать друг другу, видеть воспитателя.	1
26.	Ходьба по ребристой доске. Ползание на четвереньках.	1
27.	Прыжки на двух ногах на месте.	1
28.	Перешагивание через препятствия. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.	1
29.	Ходьба и ползание по ограниченной поверхности.	1
30.	Ходьба по дорожкам с разным покрытием.	1
31.	Прыжки с высоты. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.	1
32.	Ходьба по ребристой доске.	1
33.	Метание мелких предметов на дальность.	1

34.	Метание в горизонтальную цель с расстояния 1 м.	1
35.	Ходьба враспынную. Ползание на четвереньках.	1
36.	Прокатывание мяча под дугу. Ловля катящегося мяча.	1
37.	Прокатывание мяча друг другу.	1
38.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
39.	Перелазание через гимнастическую скамейку. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1
40.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонке по одному с ускорением и замедлением.	1
41.	Построение в колонну по одному. Перешагивание через препятствия.	1
42.	Прыжки на двух ногах на месте. Ходьба и бег в чередовании с упражнениями в равновесии.	1
43.	Ловля мяча. Ходьба и ползание по гимнастической скамейке.	1
44.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1
45.	Лазание по гимнастической лестнице.	1
46.	Выполнение движений, знакомых детям.	1
47.	Игровые действия с куклой, повышающие двигательную активность детей в играх.	1
48.	Прыжки вверх с касанием предмета, повешенного выше поднятой руки ребенка.	1
49.	Построение детей рядом так, чтобы не мешать друг другу, видеть воспитателя.	1
50.	Ходьба по ребристой доске. Ползание на четвереньках.	1
51.	Прыжки на двух ногах на месте.	1
52.	Перешагивание через препятствия. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.	1
53.	Ходьба и ползание по ограниченной поверхности.	1
54.	Ходьба по дорожкам с разным покрытием.	1
55.	Прыжки с высоты. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.	1
56.	Ходьба по ребристой доске.	1
57.	Метание мелких предметов на дальность.	1
58.	Ходьба и бег враспынную. Ходьба с ускорением и замедлением по кругу.	1
59.	Ходьба враспынную. Ползание на четвереньках.	1
60.	Прокатывание мяча под дугу. Ловля катящегося мяча.	1
61.	Прокатывание мяча друг другу.	1
62.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
63.	Перелазание через гимнастическую скамейку.	1
64.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонке по одному с ускорением и замедлением.	1
65.	Ходьба и ползание по ограниченной поверхности.	1
66.	Лазание по гимнастической лестнице.	1
67.	Перелазание через гимнастическую скамейку.	1
68.	Ходьба враспынную. Ползание на четвереньках.	1
69.	Прокатывание мяча под дугу. Ловля катящегося мяча.	1
70.	Прокатывание мяча друг другу.	1
71.	Ходьба и ползание по ограниченной поверхности.	1

72.	Ходьба по дорожкам с разным покрытием.	1
73.	Прыжки с высоты. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.	1
74.	Ходьба по ребристой доске.	1
75.	Метание мелких предметов на дальность.	1
76.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонке по одному с ускорением и замедлением.	1
77.	Построение в колонну по одному. Перешагивание через препятствия.	1
78.	Прыжки на двух ногах на месте. Ходьба и бег в чередовании с упражнениями в равновесии.	1
79.	Ловля мяча. Ходьба и ползание по гимнастической скамейке.	1
80.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1
81.	Выполнение физических упражнений всей группой	1
82.	Ходьба по ребристой доске, ползание на четвереньках.	1
83.	Выполнение прыжков на двух ногах на месте.	1
84.	Ходьба по ребристой доске.	1
85.	Метание мелких предметов на дальность.	1
86.	Ходьба и бег в рассыпную, ходьба с ускорением и замедлением по кругу.	1
87.	Ходьба в рассыпную. Ползание на четвереньках.	1
88.	Прокатывание мяча под дугу. Ловля катящегося мяча.	1
89.	Прокатывание мяча друг другу. Ходьба по шнуру прямо.	1
90.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
91.	Перелезание через гимнастическую скамейку.	1
92.	Выполнение движений, знакомых детям.	1
93.	Игровые действия с куклой, повышающие двигательную активность детей в играх.	1
94.	Прыжки вверх с касанием предмета, повешенного выше поднятой руки ребенка.	1
95.	Построение детей рядом так, чтобы не мешать друг другу, видеть воспитателя.	1
96.	Выполнение прыжков на двух ногах на месте.	1
97.	Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.	1
98.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	1
99.	Ходьба в колонке по одному с ускорением и замедлением	1
<b>Всего:</b>		<b>99</b>

## Младшая группа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Ходьба по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1
2.	Ходьба между двумя линиями.	1
3.	Бег по сигналу, не наталкиваясь друг на друга.	1
4.	Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем. Прыжки на двух ногах на месте.	1
5.	Прыжки на двух ногах на месте. Ходьба по уменьшенной площади опоры.	1
6.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1
7.	Сохранение равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	1
8.	Прыжки через шнур.	1
9.	Спрыгивание с высоких предметов.	1
10.	Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги.	1
11.	Ходьба и бег между двумя линиями.	1
12.	Метание в горизонтальную цель. Пролезание под шнур.	1
13.	Ходьба и бег с остановкой по сигналу.	1
14.	Прыжки через шнур, положенный на пол.	1
15.	Ходьба и бег между предметами. Прокатывание мяча.	1
16.	Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ползание на четвереньках.	1
17.	Катание мячей друг другу. Прыжки с продвижением вперед.	1
18.	Метание предметов.	1
19.	Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.	1
20.	Лазание под дугу. Прокатывание мяча в прямом направлении.	1
21.	Бег в разных направлениях.	1
22.	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий. Прыжки из обруча в обруч.	1
23.	Ходьба из обруча в обруч. Прыжки из обруча в обруч.	1
24.	Ходьба с перешагиванием через шнуры.	1
25.	Действия по сигналу воспитателя. Прокатывание мяча между предметами.	1
26.	Прыжки с продвижением вперед до кубика.	1
27.	Игровая деятельность со строгим соблюдением правил.	1
28.	Ходьба с выполнением заданий.	1
29.	Катание мячей в парах. Ползание на ладонях и коленях.	1
30.	Ходьба и бег между предметами.	1
31.	Ходьба и бег в рассыпную.	1

32.	Подлезание под шнур. Прокатывание мяча в прямом направлении.	1
33.	Броски в цель.	1
34.	Ходьба и бег с выполнением заданий. Прокатывание мяча.	1
35.	Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Метание.	1
36.	Катание на лыжах.	1
37.	Прокатывание мяча между предметами. Лазание под дугу.	1
38.	Спрыгивание со скамейки. Прокатывание мяча друг другу.	1
39.	Ходьба на лыжах.	1
40.	Ползание на повышенной опоре. Сохранение равновесия при ходьбе по доске.	1
41.	Прокатывание мяча.	1
42.	Ходьба по рыхлому снегу на участке.	1
43.	Сохранение равновесия на ограниченной площади опоры. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1
44.	Ходьба по доске. Прыжки через шнур, из обруча в обруч.	1
45.	Игровая деятельность с соблюдением правил очередности.	1
46.	Ходьба колонной по одному. Бег врассыпную. Прокатывание мяча.	1
47.	Прыжки со скамейки, на месте.	1
48.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
49.	Действия по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов. Катание мяча друг другу.	1
50.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1
51.	Бег и прыжки вокруг снеговика.	1
52.	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба с выполнением заданий.	1
53.	Прокатывание мяча между двумя линиями.	1
54.	Бег в разные стороны.	1
55.	Ходьба и бег вокруг предметов.	1
56.	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по доске.	1
57.	Бег врассыпную.	1
58.	Ходьба и бег с выполнением заданий. Прыжки с высоты.	1
59.	Сохранение равновесия при ходьбе по скамейке. Перешагивание через кубики.	1
60.	Игры с санками.	1
61.	Ходьба переменным шагом. Бросание мяча через шнур.	1
62.	Прыжки из обруча в обруч, через шнуры.	1
63.	Метание в горизонтальную цель.	1
64.	Ходьба и бег врассыпную. Лазание под дугу.	1
65.	Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками.	1
66.	Катание на санках с горки.	1
67.	Ходьба и бег по кругу. Прыжки между предметами.	1

68.	Подлезание под шнур. Прыжки через шнуры.	1
69.	Действия по сигналу.	1
70.	Прыжки в длину с места.	1
71.	Ходьба по шнуру, лежащему прямо. Перебрасывание мяча друг другу.	1
72.	Быстрый бег по сигналу воспитателя.	1
73.	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1
74.	Прыжки через шнуры, с высоты.	1
75.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1
76.	Ходьба и бег между предметами.	1
77.	Ползание по скамейке. Ходьба и бег по дорожке, по скамейке.	1
78.	Ходьба по не высокому бревну.	1
79.	Ходьба и бег вокруг предметов. Прыжки через шнуры.	1
80.	Ползание под шнур. Перепрыгивание через шнур.	1
81.	Прокатывание мячей.	1
82.	Ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнения с мячом.	1
83.	Ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры. Прокатывание мяча между предметами.	1
84.	Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.	1
85.	Ползание на ладонях и ступнях.	1
86.	Прыжки через шнуры. Прокатывание мяча в ворота.	1
87.	Прокатывание мяча друг другу.	1
88.	Ползание между предметами. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.	1
89.	Лазание под дугу. Ползание на четвереньках в прямом направлении.	1
90.	Ходьба с соблюдением равновесия.	1
91.	Ходьба и бег в рассыпную.	1
92.	Ходьба с выполнением заданий.	1
93.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1
94.	Ходьба и бег между предметами. Прыжки со скамейки.	1
95.	Задания с мячом.	1
96.	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1
97.	Прыжки между предметами. Прыжки со скамейки.	1
98.	Прокатывание мяча в ворота. Прыжки с высоты.	1
99.	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. Лазание под дугу.	1
<b>Всего:</b>		<b>99</b>

## Средняя группа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Ходьба и бег колонной, по одному. Сохранение равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1
2.	Ходьба и бег между двумя линиями.	1
3.	Подпрыгивание на месте. Сохранение равновесия при ходьбе по бровке.	1
4.	Отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.	1
5.	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу двумя руками.	1
6.	Прыжки с продвижением вперед. Метание вдаль.	1
7.	Ходьба колонной по одному. Бег врассыпную.	1
8.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1
9.	Прыжки на месте с продвижением вперед.	1
10.	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Подлезание под шнур.	1
11.	Подлезание под шнур на ладонях и коленях.	1
12.	Прокатывание большого мяча в ворота двумя руками снизу.	1
13.	Сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Прыжки с продвижением вперед.	1
14.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1
15.	Прыжки в длину с места, В высоту с места.	1
16.	Перепрыгивание из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	1
17.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча двумя руками между предметами.	1
18.	Ходьба с выполнением заданий для рук. Прыжки с мячом.	1
19.	Ходьба в колонне по одному. Перешагивание через бруски.	1
20.	Подлезание под дугами двумя колоннами поточно. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	1
21.	Ходьба и бег между предметами. Прокатывание и ловля мяча.	1
22.	Подлезание под дугу, не касаясь и сохраняя равновесие.	1
23.	Подлезание под дугу с мячом в руках. Прокатывание мяча в прямом направлении.	1
24.	Ходьба и бег колонной, по одному. Броски мяча в корзину.	1



25.	Ходьба и бег с изменением направления движения. Ходьба и бег между предметами.	1
26.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через линии.	1
27.	Ходьба и бег змейкой между предметами. Прыжки.	1
28.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег на носках.	1
29.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перепрыгивание через шнуры.	1
30.	Бег с перешагиванием через шнуры.	1
31.	Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.	1
32.	Бросание мяча одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.	1
33.	Ходьба и бег между предметами, с ускорением.	1
34.	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ползание на животе.	1
35.	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Прыжки на двух ногах.	1
36.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Метание на дальность.	1
37.	Сохранение равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1
38.	Ходьба по шнуру. Прыжки на двух ногах через бруски.	1
39.	Действия по сигналу.	1
40.	Перестраивание в пары на месте. Прыжки со скамейки.	1
41.	Прокатывание мяча. Бег по дорожке.	1
42.	Ходьба на лыжах.	1
43.	Ходьба в колонне по одному. Ползание на четвереньках на повышенной опоре.	1
44.	Перебрасывание мяча друг другу. Перешагивание через предметы.	1
45.	Ходьба на лыжах. Метание на дальность.	1
46.	Перестраивание в пары из колонны по одному. Ползание на четвереньках.	1
47.	Ползание на четвереньках по наклонной доске. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
48.	Ходьба по рыхлому снегу на участке.	1
49.	Ходьба и бег между предметами, не задевая их. Ходьба по уменьшенной площади опоры.	1
50.	Ходьба по канату. Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через шнур.	1
51.	Ходьба на лыжах скользящим шагом.	1
52.	Ходьба со сменой ведущего. Перебрасывание мяча друг другу.	1
53.	Отбивание мяча одной рукой об пол 4-5 раз подряд и ловля его двумя руками.	1

54.	Бег и прыжки вокруг снежной бабы.	1
55.	Ходьба и бег между предметами, не задевая их. Ползание по скамейке на четвереньках.	1
56.	Прокатывание обручей друг другу. Ползание на четвереньках.	1
57.	Прыжки на двух ногах при перепрыгивании через предметы.	1
58.	Ходьба с высоким подниманием колен. Сохранение равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	1
59.	Подлезание под шнур боком. Прыжки в высоту с места.	1
60.	Метание на дальность.	1
61.	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом по середине вокруг себя. Перепрыгивание через бруски.	1
62.	Перешагивание через бруски на двух ногах. Перебрасывание мяча друг другу.	1
63.	Игры с санками.	1
64.	Перепрыгивание из обруча в обруч. Прокатывание мяча вокруг предметов.	1
65.	Прыжки на двух ногах через шнуры. Ходьба по доске на носках.	1
66.	Игровые упражнения.	1
67.	Ловля мяча двумя руками. Ползание на четвереньках.	1
68.	Метание мешочков в вертикальную цель.	1
69.	Метание на дальность.	1
70.	Ходьба и бег в рассыпную. Лазание по наклонной доске.	1
71.	Ползание по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки на правой и левой ноге.	1
72.	Катание на санках.	1
73.	Ходьба и бег по кругу, в рассыпную. Перепрыгивание через шнуры.	1
74.	Ходьба и бег по наклонной доске.	1
75.	Бег. Прыжки.	1
76.	Ходьба парами. Прыжки в длину с места.	1
77.	Прыжки в длину с места. Прокатывание мяча друг другу.	1
78.	Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой. Перебрасывание мяча в парах.	1
79.	Ходьба и бег с выполнением заданий. Прокатывание мяча вокруг предметов.	1
80.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1
81.	Ходьба и бег между предметами. Прыжки на одной ноге.	1
82.	Лазанье по гимнастической стенке. Сохранение равновесия в ходьбе по наклонной доске.	1
83.	Лазанье по гимнастической скамейке. Пролезание в обруч.	1
84.	Прыжки в длину с места.	1

85.	Перепрыгивание через предметы. Ходьба и бег по наклонной доске.	1
86.	Прыжки на двух ногах через бруски. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
87.	Прокатывание мяча. Ходьба и бег с ускорением.	1
88.	Прыжки в длину с места. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.	1
89.	Прыжки с места. Отбивание мяча одной рукой.	1
90.	Сохранение равновесия в беге по ограниченной площади опоры.	1
91.	Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках.	1
92.	Бег с мячом. Прыжки на двух ногах .	1
93.	Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча о землю.	1
94.	Ходьба и бег парами. Ходьба по ограниченной площади опоры.	1
95.	Лазание по лестнице. Прыжки на двух ногах между предметами.	1
96.	Перебрасывание мяча. Ходьба по уменьшенной площади опоры.	1
97.	Прыжки в длину с места. Сохранение равновесия в ходьбе по наклонной доске	1
98.	Ползание на четвереньках. Прыжки на одной ноге. Прыжки в длину с места	1
99.	Прокатывание мячей друг другу двумя руками. Лазание по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге.	1
<b>Всего:</b>		<b>99</b>

### Старшая группа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперед.	1
2.	Бег враспынную. Перебрасывание мяча.	1
3.	Построение в колонну по одному.	1
4.	Прыжки с доставанием до предмета (в высоту). Ходьба на носках. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.	1
5.	Ходьба на носках. Бег до 1,5 мин.	1
6.	Игровые упражнения с мячом. Ходьба и бег между предметами.	1

7.	Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его. Ходьба с высоким подниманием колен. Ползание по гимнастической скамейке.	1
8.	Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке.	1
9.	Игровые упражнения с прыжками.	1
10.	Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Пролезание в обруч боком.	1
11.	Прыжки с продвижением вперед. Пролезание в обруч боком.	1
12.	Непрерывный бег в колонне по одному. Перебрасывание мяча.	1
13.	Перестроение в колонну по два. Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке.	1
14.	Перестроение в колонну по два. Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке.	1
15.	Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Ходьба с высоким подниманием колен.	1
16.	Бег с перешагиванием через бруски	1
17.	Повороты по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. Переползание через препятствия.	1
18.	Игровые упражнения с мячом.	1
19.	Ходьба на носках, пятках.	1
20.	Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Метание мяча в цель.	1
21.	Бег врассыпную. Метание мяча в цель.	1
22.	Игра в бадминтон.	1
23.	Повороты во время ходьбы и бега в колонне по два. Пролезание в обруч боком.	1
24.	Повороты во время ходьбы и бега в колонне по два. Пролезание в обруч боком.	1
25.	Медленный бег. Прыжки.	1
26.	Переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Перебрасывание мяча в шеренгах.	1
27.	Переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Перебрасывание мяча в шеренгах.	1
28.	Игровые упражнения с мячом.	1
29.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Бег между предметами. Ползание по скамейке на животе.	1
30.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Ведение мяча между предметами.	1
31.	Бег с перешагиванием через предметы. Игровые упражнения с мячом.	1

32.	Бег с изменением темпа движения. Ходьба между предметами. Пролезание через обруч с мячом в руках.	1
33.	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках.	1
34.	Перебрасывание мяча в шеренгах. Игровые упражнения с прыжками.	1
35.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Подлезание под шнур боком.	1
36.	Подлезание под шнур боком. Прыжки на левой и правой ноге между предметами.	1
37.	Бег с преодолением препятствий.	1
38.	Ходьба по наклонной доске. Бег колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга. Прыжки на двух ногах с преодолением препятствий.	1
39.	Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. Перепрыгивание через шнур. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	1
40.	Игровые упражнения с бегом и прыжками.	1
41.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Ползание на четвереньках между кеглями.	1
42.	Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. Ползание на четвереньках между кеглями.	1
43.	Ходьба и бег между снежными постройками.	1
44.	Ходьба и бег враспынную. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	1
45.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание с мешочком на спине на четвереньках. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	1
46.	Ходьба на лыжах.	1
47.	Лазанье до верха гимнастической стенки, не пропуская реек. Ходьба и бег по кругу.	1
48.	Лазанье до верха гимнастической стенки, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	1
49.	Игровые упражнения с шайбой и клюшкой.	1
50.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки с ноги на ногу. Забрасывание мяча в кольцо.	1
51.	Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча в шеренгах друг другу.	1
52.	Ходьба на лыжах скользящим шагом.	1
53.	Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках, прокатывая мяч перед собой	1

	головой.	
54.	Прыжки в длину с места. Переползание через препятствие, подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1
55.	Ходьба на лыжах.	1
56.	Ходьба и бег между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Пролезание в обруч.	1
57.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Пролезание в обруч.	1
58.	Метание снежков на дальность. Упражнения с бегом и прыжками.	1
59.	Ходьба и бег по кругу, держась за шнур. Ходьба по скамейке. Прыжки с продвижением вперед.	1
60.	Влезание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры.	1
61.	Ходьба на лыжах.	1
62.	Ходьба и бег врассыпную. Перепрыгивание через бруски. Забрасывание мяча в корзину.	1
63.	Бег по наклонной доске. Прыжки через бруски правым и левым боком.	1
64.	Ходьба по лыжне скользящим шагом.	1
65.	Прыжки в длину с места. Подлезание под дугу. Отбивание мяча о землю.	1
66.	Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между кеглями.	1
67.	Метание снежков.	1
68.	Метание мешочков в вертикальную цель. Ходьба и бег между предметами.	1
69.	Метание мешочков в вертикальную цель. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1
70.	Игровые упражнения с бегом и прыжками.	1
71.	Прыжки с ноги на ногу. Ведение мяча. Медленный непрерывный бег.	1
72.	Влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки с ноги на ногу между предметами.	1
73.	Игровые упражнения на санках.	1
74.	Ходьба по канату с мешочком на голове. Ходьба колонной по одному. Прыжки из обруча в обруч.	1
75.	Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	1
76.	Игровые упражнения с бегом.	1
77.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в цель.	1
78.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в цель.	1
79.	Непрерывный бег в среднем темпе. Игровые упражнения с мячом.	1
80.	Ходьба со сменой темпа движения. Ползание по	1

	скамейке на ладонях и ступнях.	
81.	Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах.	1
82.	Бег в чередовании с ходьбой.	1
83.	Ходьба с перестроением в пары и обратно. Метание в горизонтальную цель.	1
84.	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1
85.	Бег на скорость.	1
86.	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах.	1
87.	Прыжки на двух ногах правым боком, поворот в прыжке и продолжение прыжков левым боком. Подбрасывание малого мяча одной рукой.	1
88.	Ходьба и бег в чередовании.	1
89.	Прыжки с короткой скакалкой. Прокатывание обручей.	1
90.	Прыжки с короткой скакалкой. Прокатывание обручей.	1
91.	Прокатывание обруча.	1
92.	Ходьба и бег колонной с остановкой по сигналу воспитателя. Метание мешочков.	1
93.	Метание мешочков. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой.	1
94.	Бег на скорость.	1
95.	Ходьба и бег колонной между предметами. Равновесие в прыжках.	1
96.	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки на двух ногах через шнур.	1
97.	Бег в чередовании с ходьбой.	1
98.	Ходьба с перестроением в пары и обратно.	1
99.	Метание в горизонтальную цель.	1
<b>Всего</b>		<b>99</b>

### Подготовительная группа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперед. Перебрасывание мяча друг другу.	1
2.	Бег в рассыпную. Перебрасывание мяча. Прыжки на месте разными способами.	1
3.	Построение в колонну по одному. Ходьба по шнуру.	1
4.	Прыжки с доставанием до предмета (в высоту). Ходьба на носках. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. Ходьба и бег между предметами.	1
5.	Ходьба на носках. Бег до 2,5 мин. В колонне по одному, змейкой.	1
6.	Игровые упражнения с мячом. Ходьба и бег между	1

	предметами.	
7.	Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его. Ходьба с высоким подниманием колен. Ползание по гимнастической скамейке.	1
8.	Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его, с хлопком. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	1
9.	Игровые упражнения с прыжками. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между коленями.	1
10.	Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Пролезание в обруч боком. Прыжки с продвижением вперед.	1
11.	Прыжки с продвижением вперед. Пролезание в обруч боком. Ходьба вразных направлениях.	1
12.	Непрерывный бег в колонне по одному. Перебрасывание мяча.	1
13.	Перестроение в колонну по два. Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке. Перебрасывание мяча руками от груди.	1
14.	Перестроение в колонну по два, расчет на «первый-второй». Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке. Непрерывный бег до 2 мин.	1
15.	Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Ходьба с высоким подниманием колен.	1
16.	Бег с перешагиванием через бруски. Переползание через препятствия. Перебрасывание мяча друг другу.	1
17.	Повороты по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. Переползание через препятствия.	1
18.	Игровые упражнения с мячом. Бег до 3 мин. Игровые приемы с бегом.	1
19.	Ходьба на носках, пятках. Метание мяча в цель. Подлезание под дугу. Перестроение на три колонны.	1
20.	Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Метание мяча в цель. Перестроение на три колонны.	1
21.	Повороты во время ходьбы и бега в колонне по два	1
22.	Пролезание в обруч боком. Прыжки на двух ногах между предметами.	1
23.	Перестроение в колонну по два. Расчет на «первый-второй».	1
24.	Медленный бег. Прыжки.	1
25.	Переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Перебрасывание мяча в шеренгах. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.	1
26.	Переключивание малого мяча из одной руки в	1



	другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Перебрасывание мяча в шеренгах. Бег врассыпную.	
27.	Игровые упражнения с мячом.	1
28.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Бег между предметами. Ползание по скамейке на животе. Ведение мяча между предметами.	1
29.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Ведение мяча между предметами. Прыжки через короткую скакалку.	1
30.	Бег с перешагиванием через предметы. Игровые упражнения с мячом.	1
31.	Бег с изменением темпа движения. Ходьба между предметами. Пролезание через обруч с мячом в руках. Бросание мяча вверх. Ведение мяча в ходьбе.	1
32.	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках. Размыкание и смыкание приставным шагом.	1
33.	Перебрасывание мяча в шеренгах. Игровые упражнения с прыжками.	1
34.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Подлезание под шнур боком.	1
35.	Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на левой и правой ноге между предметами. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.	1
36.	Бег с преодолением препятствий. Игровые упражнения с мячом.	1
37.	Ходьба по наклонной доске. Бег колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга. Прыжки на двух ногах с преодолением препятствий. Повороты направо, налево, кругом.	1
38.	Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. Перепрыгивание через шнур. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Повороты направо, налево, кругом.	1
39.	Игровые упражнения с бегом и прыжками. Бег на скорость.	1
40.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Ползание на четвереньках между кеглями. Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком.	1
41.	Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. Ползание на четвереньках между кеглями. Прокатывание набивного мяча.	1
42.	Ходьба и бег между снежными постройками.	1
43.	Ходьба и бег врассыпную. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.	1
44.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание с	1

	мешочком на спине на четвереньках. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	
45.	Ходьба на лыжах. Прыжки на двух ногах.	1
46.	Лазанье до верха гимнастической стенки, не пропуская реек. Ходьба и бег по кругу. Прокатывание набивного мяча.	1
47.	Перестроение в колонну по два. Расчет на «первый-второй».	1
48.	Скольжение по ледяной дорожке. Ходьба на лыжах скользящим шагом.	1
49.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки с ноги на ногу. Забрасывание мяча в кольцо.	1
50.	Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча в шеренгах друг другу.	1
51.	Ходьба на лыжах скользящим шагом.	1
52.	Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	1
53.	Прыжки в длину с места. Переползание через препятствие, подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Метание на дальность.	1
54.	Ходьба на лыжах.	1
55.	Ходьба и бег между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Пролезание в обруч.	1
56.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Пролезание в обруч. Ходьба с перешагиванием через набивные мешки с мешочком на голове.	1
57.	Метание снежков на дальность. Упражнения с бегом и прыжками.	1
58.	Ходьба и бег по кругу, держась за шнур. Ходьба по скамейке. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки вверх из глубоко приседа, на мягкое покрытие с разбега.	1
59.	Влезание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры. Ведение мяча.	1
60.	Ходьба на лыжах.	1
61.	Ходьба и бег враспынную. Перепрыгивание через бруски. Забрасывание мяча в корзину. Бег мелким и широким шагом.	1
62.	Бег по наклонной доске. Прыжки через бруски правым и левым боком. Бег мелким и широким шагом. Прыжки через длинную скакалку.	1
63.	Ходьба по лыжне скользящим шагом.	1
64.	Прыжки в длину с места. Подлезание под дугу. Отбивание мяча о землю. Прыжки через длинную скакалку.	1
65.	Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между кеглями. Метание в цель.	1

66.	Метание снежков.	1
67.	Метание мешочков в вертикальную цель. Ходьба и бег между предметами. Подлезание под палку и перешагивание через нее.	1
68.	Метание мешочков в вертикальную цель. Прыжки на двух ногах через шнуры. Бег в чередовании с ходьбой.	1
69.	Игровые упражнения с бегом и прыжками.	1
70.	Прыжки с ноги на ногу. Ведение мяча. Медленный непрерывный бег.	1
71.	Влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Перестроение в колонну по трое.	1
72.	Игровые упражнения на санках.	1
73.	Ходьба по канату с мешочком на голове. Ходьба колонной по одному. Прыжки из обруча в обруч. Перестроение в колонну по трое.	1
74.	Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Челночный бег.	1
75.	Игровые упражнения с бегом. Метание мешочков в цель.	1
76.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в цель. Ползание между кеглями.	1
77.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в цель. Прыжки через большой обруч.	1
78.	Непрерывный бег в среднем темпе. Игровые упражнения с мячом.	1
79.	Ходьба со сменой темпа движения. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Челночный бег.	1
80.	Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах.	1
81.	Бег в чередовании с ходьбой.	1
82.	Ходьба с перестроением в пары и обратно. Метание в горизонтальную цель. Перестроение из одной шеренги в две.	1
83.	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег врассыпную.	1
84.	Бег на скорость.	1
85.	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах. Бросание мяча вверх, с поворотами.	1
86.	Прыжки на двух ногах правым боком, поворот в прыжке и продолжение прыжков левым боком. Подбрасывание малого мяча одной рукой.	1
87.	Ходьба и бег в чередовании. Эстафета с большим мячом.	1
88.	Прыжки с короткой скакалкой. Прокатывание обручей. Челночный бег.	1
89.	Прыжки с короткой скакалкой. Прокатывание обручей. Пролезание в обруч.	1
90.	Прокатывание обруча.	1

91.	Ходьба и бег колонной с остановкой по сигналу воспитателя. Метание мешочков.	1
92.	Метание мешочков. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Бег змейкой в чередовании с ходьбой.	1
93.	Бег на скорость.	1
94.	Ходьба и бег колонной между предметами. Равновесие в прыжках. Ходьба по шнуру боком, с приседанием посередине.	1
95.	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки на двух ногах через шнур. Ходьба по шнуру боком, с приседанием посередине.	1
96.	Прыжки с короткой скакалкой. Прокатывание обручей.	1
97.	Пролезание в обруч.	1
98.	Подбрасывание малого мяча одной рукой.	1
99.	Ходьба по шнуру боком, с приседанием посередине.	1
<b>Всего</b>		<b>99</b>

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;
- «Физкультурно-оздоровительная работа для старших дошкольников», составители Горбатенко О.Ф., Кардиильская Т.А., Попова Г.П.;
- Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»;
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года)»;
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет)»;
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет)»;
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа (6-7 лет)»;
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет»;
- Нестерюк Т.В. «Гимнастика маленьких волшебников»;
- Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»;

Перечень оборудования для физкультурного зала:

- скамейка гимнастическая,
- дорожка с ребристой поверхностью,
  - мат гимнастический,
  - скакалки цветные,

- фитбол,
- набивной мяч – 0,5кг,
- мешочки с песком (масса 150 гр.),
- мяч резиновый разных диаметров,
- «снежки» для метания,
- канат,
- кегли,
- дуги для подлезания,
- «туннель»,
- палка гимнастическая,
- большой мягкий конструктор,
- флажки,
- обручи различных диаметров,
- мяч футбольный,
- мяч баскетбольный,
- ракетка и волан для бадминтона,
- лыжи детские,
- маски животных,
- музыкальный центр,
- картотека игр, утренних физкультурных зарядок, физкультминуток, комплексов корригирующей гимнастики, считалок;
- ориентиры для эстафет,
- бубен.