****

**Содержание программы**

**I.Целевой раздел**

**1.1.Пояснительная записка**

1.1.1. Нормативно-правовая база………………………………………………..4

1.1.2.Цели и задачи реализации Программы……………………………………4

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы……………………5

1.1.4.Особенности развития детей……………………………………………….5

1.2. Планируемые результаты освоения Программы…………………………..8

**II. Содержательный раздел**

2.1.Образовательная деятельность по реализации образовательной

области «Физическое развитие»……………………………………………….10.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов………………………………….50.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик…………………………………………………………………………...51

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы………………52

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников…………………………………………………………………52

2.6. Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития детей)……………………………………………………………………………54.

**III. Организационный раздел**

3.1. Материально-техническое обеспечение…………………………………55

3.2. Обеспеченность методическими материалами………………………….56

3.3.РасписаниеООД…………………………………………………………….57.

3.4. План – график праздников , развлечений………………………………58

3.5.1. График праздников (обязательная часть)………………………………58.

3.5.2.График праздников (часть, формируемая участниками образовательных отношений)……………………………………………………………………..58

**3.6.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

3.6.1.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды……………………………………………………………………………59

**IV. Дополнительный раздел**

4.1. Краткая презентация программы………………………………………60

4.1.1.Содержание рабочей программы………………………………………60

4.1.2.Примерные парциальные программы……………………………………61

4.1.3.Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей………61

**V. Приложения**

5.1.1. Приложение №1…………………………………………………………63

5.1.2. Приложение №2…………………………………………………………81

5.1.3. Приложение №3…………………………………………………………99

**1.Пояснительная записка.**

**1.1.1.Нормативно-правовая база**

Рабочая программа разработана на основании:

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. №273-Ф3. «Об образовании в РФ».

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

- Основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения.

- Адаптированной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения.

- [Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ педагогов муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №3 города Лебедянь Липецкой области](http://lebds3.org.ru/images/stories/docs/%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BE_%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B.docx).

**1.1.2.Цели и задачи реализации Программы**

 **Цель программы:** построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы   по   физическому развитию   детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование  основ   здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

 **-развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

**-накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

**-формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**1.1.3.Принципы и подходы к формированию Программы**

 Принцип оздоровительной направленности, обеспечение рационального двигательного режима, создание оптимальных условий для  двигательной  активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип индивидуализации, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности

Принцип гуманизации и демократизации, личностного подхода, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности.

**1.1.4.Физические особенности детей от 2 до 8 лет**

У ребенка с 2 до 8 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 - 8 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 8 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 8 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. К 7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 7-8 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

**1.2.Планируемые результаты:**

**Средняя группа:**

 Сформирована правильная осанка.Развиты двигательные умения и навыки детей, умеет творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, ходит и бегает с согласованными движениями рук и ног. Бегает легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Осваивает прыжки через короткую скакалку.

 Умеет принимать правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, ловит его ки​стями рук (не прижимая к груди).

Умеет перестраиваться, соблюдать дистанцию во время передвижения.

Совершенствуетфизические качества: быстроту, выносливость, гиб​кость, ловкость и др., развивается организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умеет поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Старшая группа**

Умеет держать правильную осанку, осознанно и творчески выполнять движения. Совершенствуются двигательные умения и навыки.

Развивает культуру движений, физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, закрепляет умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегает наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепляет умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп, прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.

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

Умеет ориентироваться в про​странстве, играет в спортивные игры, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

**Подготовительная к школе группа.**

 Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Умеет сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствуется техника основных движений, появляется естествен​ность, легкость, точность их выполнения.

Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Активно работает кистями рук при броске.

Перелезает с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитыфизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, упражнять в равновесии, ориентируется в пространстве.

Закрепляет навыки выполнения спортивных упражнений.

 Имеет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

 Самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать дви​жения.

**II. Содержательный раздел**

**2.1.Образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

Перспективно-тематическое планирование по физкультуре в средней группе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Тема **1 квартал . Сентябрь****1 неделя**Занятие №1 и №2\*Равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие №3(на улице)**2 неделя**Занятие №4 и №5\*Прыжки, прокатывание.ОРУ Комплекс № 1 без предметовЗанятие №6(на улице)«Прокати обруч»,«Вдоль дорожки».**3 неделя**Занятие №7 и №8\*Прокатывание мяча, ползание.ОРУ Комплекс №2 с кубиком.Занятие № 9( на улице)«Мяч через сетку»,«Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай».**4 неделя**Занятие № 10 и 11\*Лазанье, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с кубикомЗанятие № 12( на улице)«Перебрось - поймай» «Успей поймать»,«Вдоль дорожки».**Октябрь****1 неделя**Занятие №13 и 14\*Равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие № 15( на улице)«Мяч через шнур (сетку)»«Кто быстрее доберется до кегли».**2 неделя**Занятие № 16 и 17\*Прыжки-перепрыгивание, прокатывание.ОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие № 18( на улице)«Подбрось - поймай»,«Кто быстрее» (эстафета). **3 неделя**Занятие №19 и 20\*Прокатывание, лазанье.ОРУ Комплекс №2 с султанчиками.Занятие № 21(на улице)«Прокати, не урони», «Вдоль дорожки».**4 неделя**Занятие №22 и 23\*Равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс № 2 с султанчикамиЗанятие № 24(на улице)«Подбрось - поймай»,«Мяч в корзину»,«Кто скорее по дорожке». **Ноябрь****1 неделя**Занятие № 25 и 26\*Равновесие, бросаниеОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие № 27( на улице)«Не попадись»,«Поймай мяч».**2 неделя**Занятие № 28 и 29\*Прыжки, прокатываниеОРУ Комплекс №2 без предметовЗанятие № 30(на улице)«Не попадись»,«Догони мяч». **3 неделя**Занятие № 32 и 32\*Бросание, ползание.ОРУ Комплекс №2 с флажкамиЗанятие №33( на улице).«Не задень», «Передай мяч», «Догони пару».**4 неделя**Занятие № 34-35\*Ползание, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с флажкамиЗанятие № 36(на улице)«Пингвины», «Кто дальше бросит».**2 квартал****Декабрь****1 неделя**Занятие №1 и 2\*Равновесие, прыжкиОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие №3(на улице)«Веселые снежинки»,«Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит».**2 неделя**Занятие № 4и5\*Прыжки, прокатывание.ОРУ Комплекс № 1 без предметовЗанятие №6(на улице)«Пружинка»,«Разгладим снег».**3 неделя**Занятие №7 и8\*Перебрасывание, ползание.ОРУ Комплекс №2 с косичкамиЗанятие № 9(на улице)«Кто дальше?»,«Снежная карусель».**4 неделя**Занятие № 10 и 11\*Ползание, равновесие.ОРУ Комплекс № 2 с косичкамиЗанятие № 12(на улице)«Петушки ходят», «По снежному валу», «Саперы».**Январь****1 неделя**Занятие №13 и 14\*Равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие № 15(на улице)«Снежинки-пушинки»,«Кто дальше».**2 неделя**Занятие № 16 и 17\*Прыжки, перебрасывание.ОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие № 18(на улице)«Снежная карусель» ,«Прыжки к елке». **3 неделя**Занятие № 19 и 20\*Отбивание мяча, ползание.ОРУ Комплекс № 2 с кубикомЗанятие № 21(на улице)«Кто дальше бросит?»,«Перепрыгни - не задень». **4 неделя**Занятие №22 и 23\*Лазанье, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с кубикомЗанятие № 24 (см. зан.№21)**Февраль****1 неделя**Занятие № 25 и 26\*Равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие № 27(на улице)«Змейкой» между санками», «Добрось до кегли». **2 неделя**Занятие № 28 и 29\*Прыжки, прокатывание.ОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие № 30(на улице)«Покружись», «Кто дальше бросит». **3 неделя**Занятие № 31 и 32\*Перебрасывание , ползание.ОРУ Комплекс №2 с гантелямиЗанятие № 33(на улице)«Кто дальше бросит снежок», «Найдем Снегурочку!»**4 неделя**Занятие № 34 и 35\*Ползание, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с гантелямиЗанятие № 36( на улице)«Точно в цель»,«Туннель».**3 квартал****Март****1 неделя**Занятие №1 и 2\*Равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие № 3(на прогулке)«Быстрые и ловкие»,«Сбей кеглю». **2 неделя**Занятие № 4 и 5\*Прыжки, перебрасываниеОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие № 6(на улице)«Подбрось-поймай»,«Прокати - не задень». **3 неделя**Занятие № 7 и 8\*Прокатывание мяча, ползание.ОРУ Комплекс №2 с обручемЗанятие № 9(на улице)«На одной ножке вдоль дорожки»,«Брось через веревочку». **4 неделя**Занятие № 10 и 11\*Ползание, равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №2 с обручемЗанятие №12(на улице)«Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята». **Апрель****1 неделя**Занятие № 13 и 14\*Равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие №15(на улице)«Прокати и поймай»,«Сбей булаву (кеглю )».**2 неделя**Занятие № 16 и 17\*Прыжки, метание.ОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие № 18(на улице)«По дорожке», «Не задень», «Перепрыгни - не задень».**3 неделя**Занятие № 19 и 20\*Метание , ползание.ОРУ Комплекс №2 с флажкамиЗанятие №21(на улице)«Успей поймать», «Подбрось - поймай». **4 неделя**Занятие №22 и 23\*Равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №2 с флажкамиЗанятие №24(на улице)«Накинь кольцо»,«Мяч через сетку». **Май****1 неделя**Занятие №25-26\*Равновесие, прыжкиОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие № 27(на улице)«Достань до мяча»,«Перепрыгни ручеек»,«Пробеги - не задень». **2 неделя**Занятие № 28 и 29\*Прыжки, перебрасывание.ОРУ Комплекс №1 без предметовЗанятие № 30(на прогулке)«Подбрось - поймай»,«Попади в корзину».**3 неделя**Занятие №31 и 32\*Метание, ползание.ОРУ Комплекс с гантелямиЗанятие № 33(на прогулке)«Не урони», «Не задень».**4 неделя**Занятие №34 и 35\*Равновесие, прыжкиОРУ Комплекс с гантелямиЗанятие №36(на прогулке)«Подбрось - поймай»,«Кто быстрее по дорожке». **4 картал****Июнь** **1 неделя**Занятие №1 и 2 \*Равновесие, прыжки.**2 неделя**Занятие №3 и 4\*Прыжки, метание**3 неделя**Занятие №5 и 6\*Прокатывание, ползание**4 неделя**Занятие № 7 и 8\*Лазанье, равновесие.**Июль****1 неделя**Занятие №9 и10\*Равновесие, прыжки.**2 неделя**Занятие №11 и 12\*Прыжки, перебрасывание.**3 неделя**Занятие № 13 и 14\*Подлезание, прокатывание.**4 неделя**Занятие №15 и 16\*Равновесие, прыжки.**Август****1 неделя**Занятие №17 и 18\*Равновесие, метание.**2 неделя**Занятие №19 и 20\*Прыжки, метание.Занятие № 21 и 22\*Метание, прыжкиЗанятие № 23 и 24\*Равновесие, прыжки. | Цель, программные задачиУпражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгиванииУпражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением  Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры Повторить упражнение в прыжках.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках .Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.1 часть. Ходьба и легкий бег между снежными постройками.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниeм задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках. | Источник методической литературыПензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. С. 19-20См. приложениеПензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. С. 21Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. С. 22-23См. приложениеПензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. С.23-24Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. С.24-25См. приложениеС.26С.27-28См. приложениеС. 28С. 30-31См. приложениеС.32С.33-34См. приложениеС.34С.35-36См. приложениеС. 36С. 36-37См. приложениеС. 38С.40-41См. приложениеС.41С. 41-42См. приложениеС. 43С.43-44См. приложениеС. 45С. 45-46См. приложениеС.47С. 49См. приложениеС.49-50С. 50-51См. приложениеС. 52С.52-53См. приложениеС.53-54С.54-55См. приложениеС. 56С.58-59См. приложениеС.59С. 60-61См. приложениеС.61С.61-62См. приложениеС.63С.63-64См. приложениеС.63С.66-67См. приложениеС.67С. 68См. приложениеС.69С.70См. приложениеС.71С. 72-73См. приложениеС.73С. 74-75См. приложениеС.75С. 76См. приложениеС.77С.78-79См. приложениеС. 79С. 80См.приложениеС.81С. 82-83См. приложениеС. 83С. 83-84См. приложениеС. 85С. 85-86См. приложениеС. 87С. 87-88См. приложениеС.88С.89-89См. приложениеС.90С. 90-91См. приложениеС. 92С. 92-93См. приложениеС.93С. 93-94См. приложениеС.94-95С.95-96С.96-97С.97-98С. 98-99С.100-101С.101 и 102С.102-103С.103-104С. 104-105С.105-106С.106С. 106-107 |

Условные обозначения: \* - повторение;

 \*\* - занятие на улице;

Перспективно-тематическое планирование по физкультуре в старшей группе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Цель, программные задачи | Источникметодической литературы |
| **1 квартал****Сентябрь****1 неделя**Занятие № 1и2\*Равновесие, прыжки, перебрасываниеОРУ Комплекс №1 без предметов | Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Пензулаева Л.ИФизкультурные занятия с детьми 5-6 лет. С. 14-16См. приложение |
| Занятие №3(на улице) | Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. | С. 17 |
| **2 неделя**Занятие № 4 и5\*Прыжки, подбрасывание.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | С. 18-19См. приложение |
| Занятие № 6(на улице) | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. | С. 20 |
| **3 неделя**Занятие № 7и 8\*Ползание, ходьба, бросание.ОРУ Комплекс №2 с гантелями | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | С. 21-22См. приложение |
| Занятие № 9(на улице) | Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми». | С. 23 |
| **4 неделя**Занятие №10 и 11\*Пролезание, перешагивание, прыжки.ОРУ Комплекс №2 с гантелями | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | С.24-25См. приложение |
| Занятие №12(на улице) | Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках. | С.26 |
| **Октябрь****1 неделя**Занятие № 13 и 14\*Ходьба, бросание, прыжки.ОРУ Комплекс №1 без предм. | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | С.27-30См. приложение |
| Занятие №15(на улице) | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках. | С.30 |
| **2 неделя**Занятие № 16 и 17\*Прыжки, перебрасывание, переползание.ОРУ Комплекс №1 без предм. | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | С. 31-33См. приложение |
| Занятие № 18(на улице) | Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | С.33 |
| **3 неделя**Занятие № 19 и 20\*Метание, лазанье, ходьбаОРУ Комплекс №2 с мячом | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | С.34-36См. приложение |
| Занятие № 21(на улице) | Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками. | С. 36 |
| **4 неделя**Занятие № 22 и 23\*Пролезание, ходьба, прыжки.ОРУ Комплекс №2 с мячом | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. | С.37-39См. приложение |
| Занятие № 24(на улице) | Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники». | С.39-40 |
| **Ноябрь****1 неделя**Занятие № 25 и 26\*Равновесие, прыжки, перебрасывание.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Программное содержание. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. | С.41-43См. приложение |
| Занятие № 27(на улице) | Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | С.43 |
| **2 неделя**Занятие № 28и 29\*Прыжки, ползание, отбивание.ОРУ Комплекс №2 без предм. | Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. | С.44-46См. приложение |
| Занятие № 30( на улице) |  Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. | С. 46 |
| **3 неделя**Занятие № 31 и 32\*Отбивание, пролезание, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с флажками | Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. | С.46-48См. приложение |
| Занятие №33( на улице) | Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | С.48 |
| **4 неделя**Занятие № 34 и 35\*Лазанье, прыжки, равновесие.ОРУ Комплекс №2с флажками | Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | С.49-50См. приложение |
| Занятие № 36(на улице)  | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. | С.50-51 |
| **2 квартал****Декабрь****1 неделя**Занятие №1 и 2\*Равновесие, прыжки, перебрасывание.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Программное содержание. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | С.53-55См. приложение |
| Занятие №3(на улице) | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. | С.55 |
| **2 неделя**Занятие №4 и 5\*Прыжки, подбрасывание, ползание.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. | С. 56-58См. приложение |
| Занятие № 6(на улице) | Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос». | С.58 |
| **3 неделя**Занятие № 7 и 8\*Перебрасывание, ползание, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с веревочкой | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. | С. 58-60См. приложение |
| Занятие №9(на улице) | Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. | С.61 |
| **4 неделя**Занятие №10 и 11\*Лазанье, равновесие, прыжки, бросание.ОРУ Комплекс №2 с веревочкой | Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. | С.61-63См. приложение |
| Занятие № 12(на улице) | Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. | С.64 |
| **Январь****1 неделя**Занятие №13 и 14\*Равновесие, прыжки, метание.ОРУ Комплекс №1 без предм. | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и глазомер. | С.66-68См. приложение |
| Занятие №15(на улице) | Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. | С.68 |
| **2 неделя**Занятие №16 и 17\*Прыжки, ползание, бросание.ОРУ Комплекс №2 без предм. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. | С.69-70См. приложение |
| Занятие № 18(на улице) | Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | С.71 |
| **3 неделя**Занятие № 19 и 20\*Перебрасывание, пролезание, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с обручем  | Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | С.71-72См. приложение |
| Занятие № 21(на улице) | Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой повторять игровые упражнения с бегом ипрыжками; метание снежков на дальность. | С.73 |
| **4 неделя**Занятие № 22 и 23\*Влезание, равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №2 с обручем | Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. | С.74-76См. приложение |
| Занятие № 24(на улице) | Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками. | С.76 |
| **Февраль****1 неделя**Занятие № 25 и 26\*Прыжки, равновесие, забрасывание.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. | С. 78См. приложение |
| Занятие № 27(на улице) | Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. | С. 79-80 |
| **2 неделя**Занятие № 28 и 29\*Прыжки, отбивание, лазанье.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. | С.80-81См. приложение |
| Занятие № 30(на улице) | Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | С.81 |
| **3 неделя**Занятие № 31 и 32\*Метание, подлезание, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с г.палками | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. | С.82-83См. приложение |
| Занятие № 33( на улице) | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. | С.83-84 |
| **4 неделя**Занятие №34 и 35\*Лазанье, ходьба, прыжки.ОРУ Комплекс №2 с г. палками | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. | С.84-86См. приложение |
| Занятие № 36(на улице) | Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. | С.86 |
| **3 квартал****Март****1 неделя**Занятие № 1 и 2\*Равновесие, прыжки, перебрасывание.ОРУ Комплекс №1 без предметов. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. | С.88-90См. приложение |
| Занятие №3(на улице) | Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. | С.90 |
| **2 неделя**Занятие № 4 и 5\*Прыжки, метание, ползание.ОРУ Комплекс №1 без предметов. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. | С.91-93См. приложение |
| Занятие № 6(на улице) |  Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | С.92 |
| **3 неделя**Занятие № 7 и 8\*Ползание, равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №2 с мячом | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. | С.93-95См. приложение |
| Занятие №9(на улице) |  Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | С.95 |
| **4 неделя**Занятие № 10 и 11\*Метание, подлезание, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с мячом  | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. | С.96-97См. приложение |
| Занятие №12(на улице) |  Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. | С.97 |
| **Апрель****1 неделя**Занятие №13 и 14\*Равновесие, прыжки, метание.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. | С.99-100См. приложение |
| Занятие №15(на улице) | Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. | С.100 |
| **2 неделя**Занятие №16 и 17\*Прыжки, прокатывание, пролезание.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. | С.101-103См. приложение |
| Занятие №18(на улице) | Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | С.103 |
| **3 неделя**Занятие №19 и 20\*Метание, ползание, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с лентами | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. | С.103-105См. приложение |
| Занятие№ 21(на улице) | Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом. | С.105 |
| **4 неделя**Занятие № 22 и 23\*Лазанье, прыжки, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с лентами | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. | С. 106-108См. приложение |
| Занятие № 24(на улице) | Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. | С.108 |
| **Май****1 неделя**Занятие № 25 и 26\*Равновесие, прыжки, бросание.ОРУ Комплекс № 1 без предметов | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. | С.110-111См. приложение |
| Занятие № 27(на улице) | Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | С.111 |
| **2 неделя**Занятие № 28 и 29\*Прыжки, перебрасывание, ползание.ОРУ Комплекс №1 без предм. |  Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. | С.112-113См. приложение |
| Занятие № 30(на улице) | Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | С.113 |
| **3 неделя**Занятие № 31 и 32\*Бросание, лазанье, ходьба.ОРУ Комплекс № 2 с флажками | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | С.114См. приложение |
| Занятие №33(на улице) | Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | С.115 |
| **4 неделя**Занятие № 34 и 35\*Ползание, равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №2 с флажками | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. | С.116См. приложение |
| Занятие №36(на улице)**4 квартал****Июнь****1 неделя**Занятие №1 и 2\*Равновесие, прыжки, метание. | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель. | С.118С.120 |
| Занятие № 3(на улице)«Гонка мячей». |  Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом. | С.121 |
| **2 неделя**Занятие № 4и 5\*Прыжки, метание, подлезание. | Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур. | С.122 |
| Занятие №6(на улице)«Быстро передай», «Отбей волан». | Повторить игру «По местам», развивая ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в ходьбе по бревну; повторить игровые упражнения с мячом. | С.124 |
| **3 неделя**Занятие № 7 и 8\*Перебрасывание, ходьба, лазанье. | Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии. | С.125 |

Условные обозначения : \* - повторить ;

Перспективно-тематическое планирование по физкультуре.

 Подготовительная к школе группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Тема | Цель, программные задачи. | Источник методической литературы |
| **1 квартал****Сентябрь****1 неделя**Занятие №1 и 2\*Равновесие, прыжки, перебрасывание.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. | Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.С.8-9См. приложение |
| Занятие №3\*\*«Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару». | Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | С. 10 |
| **2 неделя**Занятие № 4 и 5\*Прыжки, перебрасывание, лазанье.ОРУ Комплекс №1, без предметов | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | С.10См. приложение |
| Занятие №6\*\*«Быстро встань в колонну», «Прокати обруч». | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. | С.12 |
| **3 неделя**Занятие №7 и 8\*Подбрасывание, ползание.ОРУ Комплекс №2 С палкой | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | С.13См. приложение |
| Занятие №9\*\*«Быстро передай»,«Пройди-не задень». | Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. | С.14 |
| **4 неделя**Занятие №10 и 11\*Ползание, равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №2 С палкой | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | С.14См. приложение |
| Занятие №12\*\*«Прыжки по кругу, «Круговая лапта», «Проведи мяч». | Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». | С.16 |
| **Октябрь****1 неделя**Занятие №13 и 14\*Равновесие, прыжки, бросание.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | С. 20См. приложение |
| Занятие №15\*\*«Перебрось – поймай», «Не попадись». | Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. | С.20 |
| **2 неделя**Занятие №16 и 17\*Прыжки, отбивание, ползание.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ногив прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | С. 21См. приложение |
| Занятие №18\*\*«Кто самый меткий?» , «Перепрыгни – не задень».  | Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. | С.22 |
| **3 неделя**Занятие № 19 и20\*Отбивание мяча, ползание, равновесие.ОРУ Комплекс №2С флажками | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | С.22См. приложение |
| Занятие №21\*\*«Успей выбежать»,«Мяч водящему». | Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. | С.24 |
| **4 неделя**Занятие №22 и 23\*Ползание, прыжки, равновесие.ОРУ Комплекс №2С флажками | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | С.25См. приложение |
| Занятие №24\*\*«Лягушки» | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе(продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу. | С. 26 |
| **Ноябрь****1 неделя**Занятие №25 и 26\*Равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Закреплять навык ходьбы и бега покругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | С.27См. приложение |
| Занятие № 27\*\*«Мяч о стенку», «Будь ловким». | Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | С.30 |
| **2 неделя**Занятие №28 и 29\*Прыжки, ползание, броски.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; | С.31См. приложение |
| Занятие № 30\*\*«Передача мяча», «Не задень». | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | С.33 |
| **3 неделя**Занятие №31 и 32\*Ведение мяча, лазанье, равновесие.ОРУ Комплекс №2С мячом | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. | С.33См. приложение |
| Занятие № 33\*\*Игровые упражнения. | Упражнять детей в ходьбе сизменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | С.35 |
| **4 неделя**Занятие №34 и 35\*Лазанье, прыжки, бросание, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с мячом | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | С.36См. приложение |
| Занятие №36\*\*«Передай мяч», «С кочки на кочку».  | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | С.38 |
| **2 квартал****Декабрь.****1 неделя**Занятие №1 и 2 \*Равновесие, прыжки, бросание мяча.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С.39См. приложение |
| Занятие №3\*\*«Пройди — не задень», «Пас на ходу».  | Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | С.40 |
| **2 неделя**Занятие № 4 и 5\*Прыжки, ползание, эстафета с мячом.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | С.41См. приложение |
| Занятие № 6\*\*«Пройди — не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!». | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | С.42 |
|  |  |  |
| **3 неделя**Занятие № 7 и 8\*Подбрасывание, ползание, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с обручем | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | С.44См. приложение |
| Занятие № 9\*\*«Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди — не урони». | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. | С.45 |
| **4 неделя**Занятие №10 и 11\*Ползание, равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс № 2 с обручем. | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | С.46См. приложение |
| Занятие №12\*\*«Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи».  | Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | С.47 |
| **Январь****1 неделя**Занятие №13 и 14\*Равновесие, прыжки, ведение мяча.ОРУ Комплекс №1 без предметов. | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | С.48См. приложение |
| Занятие № 15\*\*«Кто быстрее», «Проскользи — не упади». | Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза». | С.50 |
| **2 неделя**Занятие №16 и 17\*Прыжки, ползание, ловля мяча.ОРУ Комплекс №1 без предметов. | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | С.51См. приложение |
| Занятие № 18\*\*«Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки».  | Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки». | С. 53 |
| **3 неделя**Занятие №19 и 20\*Перебрасывание, ползание, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с палкой. | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | С.53См. приложение |
| Занятие № 21\*\*«Хоккеисты», | Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках. | С. 55 |
| **4 неделя**Занятие №22 и 23\*Ползание, равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №2 с палкой. | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. | С.56См. приложение |
| Занятие №24\*\*«По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд».  | Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!». | С. 57 |
| **Февраль****1 неделя**Занятие №25 и 26\*Равновесие, бросание, прыжки.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | С.58См. приложение |
| Занятие № 27\*\*«Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики». | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. | С.59 |
| **2 неделя**Занятие №28 и 29\*Прыжки, перебрасывание, лазанье.ОРУ Комплекс №1 без предметов. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). | С.60См. приложение |
| Занятие №30\*\*«Гонки санок»,«Пас на клюшку». | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. | С. 61 |
| **3 неделя**Занятие №31 и 32\*Лазанье, равновесие, метание.ОРУ Комплекс №2 со скакалкой | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | С.62См. приложение |
| Занятие №33\*\*«Гонка санок», «Загони шайбу».  | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. | С. 63 |
| **4 неделя**Занятие №34 и 35\*Ползание, равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №2 со скакалкой. | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | С.64См. приложение |
| Занятие № 36\*\*«Не попадись».  | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. | С. 65 |
| Обучение ходьбе на лыжах и накатанию коньках.  | Техника выполнения. | С. 65, 68 |
| **3 квартал****Март****1 неделя**Занятие №1 и 2\*Равновесие, прыжки, эстафета с мячом.ОРУ Комплекс№ 1 без предметов | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | С.71См. приложение |
| Занятие №3\*\*«Мяч о стенку»,  | Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | С.72 |
| **2 неделя**Занятие № 4 и 5\*Прыжки, перебрасывание, ползание.ОРУ Комплекс№ 1 без предметов. | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | С.73См. приложение |
| Занятие №6\*\*П/и :«Мы — веселые ребята»,  «Охотники и утки»,«Тихо — громко».  | Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | С.74 |
| **3 неделя**Занятие № 7 и 8\*Метание, ползание, равновесие.ОРУ Комплекс№2 с шипованными мячами. | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | С.75См. приложение |
| Занятие №9\*\*«Пас ногой», «Ловкие зайчата». | Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | С.77 |
| **4 неделя**Занятие № 10 и 11\*Лазанье, равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №2 с шипованными мячами. | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | С.78См. приложение |
| Занятие №12\*\*«Передача мяча в колонне». | Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | С. 79 |
| **Апрель****1 неделя**Занятие № 13 и 14\*Равновесие, прыжки, перебрасывание.ОРУ Комплекс №1 без предметов. | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | С. 80См. приложение |
| Занятие №15\*\*«Перешагни — не задень»,«С кочки на кочку».  | Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | С.81 |
| **2 неделя**Занятие № 16 и 17\*Прыжки, бросание, ползание.ОРУ Комплекс № 1 без предметов | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. | С.82См. приложение |
| Занятие № 18\*\*«Пас ногой»,«Пингвины».  | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. |  |
| **3 неделя**Занятие № 19 и 20\*Метание, равновесие, прыжки.ОРУ Комплекс №2 с обручем | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | С.84См. приложение |
| Занятие № 21\*\*«Пройди — не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Пас ногой» | Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | С.85 |
| **4 неделя**Занятие № 22 и 23\*Бросание мяча, прыжки, равновесие.ОРУ Комплекс №2 с обручем. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | С.86См. приложение |
| Занятие № 24\*\*«Ров справа»,«Передача мяча в колонне» . | Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. | С.87 |
| **Май****1 неделя**Занятие № 25 и 26\*Равновесие, прыжки, бросание мяча.ОРУ Комплекс №1 без предметов | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | С.87См. приложение |
| Занятие № 27\*\*«Пас на ходу», «Брось — поймай».  | Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | С.89 |
| **2 неделя**Занятие № 28 и 29\*Прыжки, ведение мяча, пролезание.ОРУ Комплекс №1 без предметов. | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | С.89См. приложение |
| Занятие № 30\*\*«Ловкие прыгуны»,«Проведи мяч», «Пас друг другу». | Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | С.91 |
| **3 неделя**Занятие № 31 и 32\*Метание, равновесие, ползание.ОРУ Комплекс № 2С гимн-ой палкой | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | С.91См. приложение |
| Занятие № 33\*\*«Мяч водящему», «Кто скорее до кегли». | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.  | С.92 |
| **4 неделя**Занятие № 34 и 35\*Лазанье, равновесие, прыжкиОРУ Комплекс №2 С гимн-ой палкой. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | С.94См. приложение |
| Занятие №36\*\*«Кто быстрее»,«Пас ногой», «Кто выше прыгнет».  | Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. | С. 95 |

Условные обозначения: \* - повторение;

 \*\* - занятие на улице;

**2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

Методы физического развития и воспитания.

 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, которые помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники.

 2.К словесным методамотносятся название упражнений, описания, объяснения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды и т.д.

  3. К практическим методамможно отнести выполнение движений, повторение упражнений с изменениями и без.

**Средства физического воспитания.**

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.),

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)увеличивают эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

Физические упражнения обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств.

Формы организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми:

- разные виды занятий по физической культуре;

- утренняя гимнастика;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

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

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

**2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Климатические особенности

В ДОУ созданы условия, для благоприятного пребывания воспитанников в климатических условиях Центрального региона, которые имеют свои особенности: высокая загазованность и пониженная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ДОУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости: Дни и Недели здоровья, закаливающие и оздоравливающие процедуры.

Организованная образовательная деятельность проводится в период с 01 сентября по 31 мая.

Климатические особенности отражены в комплексно – тематическом планировании, деятельность познавательного характера построена с учётом регионального компонента и предполагает изучение флоры и фауны Липецкого края.

Национальные особенности

Воспитание воспитанников ведется на русском языке. Образование носит светский характер.

Содержание дошкольного образования в ДОУ включает в себя вопросы истории и культуры родного города, природного, социального и рукотворного пространства города Лебедянь и Липецкой области.

В процесс воспитания дошкольников ДОУ включены:

- знакомство с народными играми, народными художественными промыслами и традициями России;

**2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные для реализации образовательной Программы, и степень их соответствия требованиям Стандарта.

Условия реализации программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Выполнение требований к условиям реализации программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;

 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;

 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;

 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;

 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;

 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

 Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

**2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

**Ведущая цель** — создание необходимых условий для формирования

ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развитиякомпетентности родителей (способности разрешать разные типы социальнo-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

**Особенности взаимодействия:**

-изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам

воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания

в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейномвоспитании дошкольников;

- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

-создание в детском саду условий для разнообразного по содержаниюи формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивноговзаимодействия педагогов и родителей с детьми;

-привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

-поощрение родителей за внимательное отношение к разным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условийдля их удовлетворения в семье.

**Основные формы взаимодействия с семьями воспитанников**

Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.

Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:

Зоны физической активности,

Закаливающие процедуры,

Оздоровительные мероприятия и т.п.

Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа  жизни среди родителей.

Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами

**План взаимодействия с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Формы работы** |
| Сентябрь | День открытых дверей. |
| В течение года | Наглядная информация стенд: «Физкульт-новости» |
| В течение года | Участие в родительских собраниях по вопросу информирования родителей о физическом развитии и физической подготовленности детей |
| В течение года | Распространение опыта семейного воспитания«В здоровой семье -  здоровые дети!»Анкетирование |
| Январь | Семинар-практикум: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» |
| Февраль | Участие родителей в организации и проведении спортивных мероприятий |
| В течение года | Групповое и индивидуальное  консультирование  по запросу  родителей |
| Март  | Фотовыставка «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад» |
| Апрель | Неделя здоровья. Привлечение родителей к участию в запланированных мероприятиях. |
| Май | Участие родителей в организации и проведении спортивных мероприятий |

**2.6. Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития детей)**

Диагностика позволяет осуществить целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей.

**Цель:** обследование  физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Задачи:**

Выявить [уровень физического](http://50ds.ru/psiholog/8805-sozdanie-tvorcheskoy-masterskoy-dlya-preodoleniya-trudnostey--voznikayushchikh-v-emotsionalnykh-otnosheniyakh-mezhdu-detmi--imeyushchimi-razlichnyy-uroven-fizicheskogo--razvitiya-v-protsesse-sovmestno.html) развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

Осуществить [индивидуально](http://50ds.ru/psiholog/2198-individualno-orientirovannaya-korrektsionno-razvivayushchaya-programma-dlya-raboty-s-giperaktivnym-rebenkom.html)-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Упорядочить запись данных, [сбор](http://50ds.ru/vospitatel/3582-konspekt-zanyatiya-kruzhka-zdorovyachok-sbor-urozhaya.html) информации.

**Методы, формы, приемы диагностики.**

В данной работе для оценки физического развития ребенка предлагаются контрольные упражнения и двигательные задания.

Диагностика физического развития;

Диагностика физической подготовленности;

Диагностика двигательной активности;

Диагностика функционального состояния.

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Использование данного материала позволит провести обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом, дать оценку общей картины физического развития детей. Тестирование можно осуществлять как в рамках физкультурных занятий, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Принципы диагностики физического развития и физической подготовленности следующие:

Определение целей и постановка задач.

Определение критериев оценки уровней физического развития .

Разработка плана - программы тестирования детей.

Подготовка спортивного оборудования.

Обработка и анализ результатов диагностики.

Распределение детей на группы.

**III. Организационный раздел**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

**Перечень оборудования спортивного зала МБДОУ д/с №3**

Гимнастическая стенка (2 пролета) 2 шт.

Комбинированная установка для подвесных снарядов:

Веревочная лестница2 шт.

Канат подвесной 2 шт

Кольца2 шт

Скамейки гимнастические:

Высота 40 см.2 шт.

Высота 30 см.2 шт

Высота 20 см.2 шт

Гимнастические маты 2 шт.

Дуги для подлезания разной высоты 8 шт.

Доска ребристая 2 шт.

Обручи 25шт.

Палки гимнастические 35 шт.

Скакалки 15 шт.

Мячи резиновые:

Диаметр 20-25 см. 20 шт.

Диаметр 10-12 см.20 шт.

Мячи набивные разного размера 6 шт.

Мячи баскетбольные 2 шт.

Мишень 2 шт.

Волейбольная сетка 1 шт.

Баскетбольный щит с корзиной 2 шт.

Мешочки с песком 30 шт.

Наклонная доска 2 шт.

Приставные доски 2 шт.

Приставные лестницы 2 шт.

Теннисный стол и ракетки в комплекте 1шт.

Массажные дорожки 2 шт.

Гантели 45 шт.

Канат 2 шт.

Степ-платформы 18 шт.

Кегли 10 шт.

Кубики 14 шт.

Кубы большие 2 шт.

Конусы 4 шт.

Мягкие спортивные модули

Музыкальный центр 1 шт.

Мяч-прыгун 2 шт.

**3.2. Обеспеченность методическими материалами**

Список используемой литературы:

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. М.: Просвещение, 1986г.

2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет М.: Просвещение, 1986 г..

3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Мозаика-Синтез, 2011г.

4. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2008г.

5. П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.Г. Лескова. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М: Просвещение, 1990г

**3.3.РасписаниеООД**

**Расписание занятий на 2016-2017 учебный год.**

**Понедельник.**

9.00 – группа «Солнышко»

9.40 – группа «Винни-Пух»

10.20 – группа «Сказка»

**Вторник.**

9.00 – группа «Золушка»

9.35 – группа «Теремок»

10.20 – группа «Карлсон»

**Среда.**

9.00 – группа «Солнышко»

9.40 – группа «Белоснежка»

10.20 – группа «Винни-Пух»

**Четверг.**

9.00 – группа «Золушка»

9.35 – группа «Теремок»

10-20 – группа «Сказка»

**Пятница.**

9.00 – группа «Колобок»

9.35 – группа «Белоснежка»

10.20 – группа «Карлсон»

**Расписание утренней гимнастики на 2016-2017 учебный год.**

**Понедельник.**

8.00 – группа «Колобок»

8.10 – группа «Белоснежка»

8.20 – группа «Карлсон»

**Вторник.**

8.00 – группа «Винни-Пух»

8.10 – группа «Сказка»

8.20 – группа «Солнышко»

**Среда.**

8.00 – группа «Золушка», «Колобок».

8.10 – группа «Теремок»

8.20 – группа «Карлсон»

**Четверг.**

8.00 – группа «Солнышко»

8.10 – группа «Белоснежка»

8-20 – группа «Винни-Пух»

**Пятница.**

8.00 – группа «Золушка»

8.10 – группа «Сказка»

8.20 – группа «Теремок»

**3.4. План – график праздников, развлечений**

3.5.1. График праздников (обязательная часть)

Зимний спортивный праздник

Летний спортивный праздник

3.5.2.График праздников (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Группа, возраст** | **Название мероприятия** | **Литература** |
| Сентябрь | Средняя | «Путешествие в осенний лес» | Т.Е Харченко |
|  | Старшая | «Мой веселый звонкий мяч». | Л.Г.Горькова. |
|  | Подготовительная к школе  | «Сбор урожая» | М.Ю.Картушина |
| Октябрь | Средняя |  | Л.Г.Горькова |
|  | Старшая | «Мы веселые ребята» | Т.Е.Харченко |
|  | Подготовительная к школе | «Мой веселый звонкий мяч» | Т.Е Харченко |
| Ноябрь | Средняя | «Вышли зайцы в огород» | М.Ю.Картушина. |
|  | Старшая | «Осенний стадион» | Конспект (интернет ресурсы) |
|  | Подготовительная к школе | «Осенний стадион» | М.Ю.Картушина |
| Декабрь | Средняя | «В гости к медвежатам-зима» | Т.Е.Харченко |
|  | Старшая | «Зимние забавы» | Конспект (интернет ресурсы) |
|  | Подготовительная к школе | «Зимняя сказка» | Л.Г.Горькова |
| Январь | Средняя | «Встреча со снеговиком» | Т.Е.Харченко |
|  | Старшая | «Путешествие в зимний лес» | Т.Е. Харченко |
|  | Подготовительная к школе | «Малые олимпийские игры» | Е.Г.Сайкина |
| Февраль | Средняя  | «Летчики» | Журнал «Инструктор по ФК» №4 2014г |
|  | Старшая | «Хочется мальчишкам в армии служить» | Конспект (интернет ресурсы) |
|  | Подготовительная к школе | «Аты-баты, мы солдаты» | М.Ю. Картушина |
| Март | Средняя | «Пришла весна, разбудила мишку ото сна» | Т.Е. Харченко |
|  | Старшая | «100 затей для 100 друзей» | Конспект (интернет ресурсы) |
|  | Подготовительная к школе | «Весенние старты» | Конспект (интернет ресурсы) |
| Апрель | Средняя | «Ловкие, быстрые, сильные»! | М.Ю.Картушина |
|  | Старшая | «Космический праздник» | Е.Г.Сайкина |
|  | Подготовительная к школе | «Путешествие в космос» | Т.Е.Харченко |
| Май | Средняя | «Веселые лягушки» | М.Ю.Картушина |
|  | Старшая | «Вечер подвижных игр» | Журнал «Инструктор по ФК» №5 2015г |

**3.6.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

**3.6.1.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности. Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия, прыжков, катания, бросания и ловли, для ползания и лазания, общеразвивающих упражнений.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста. Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

В набор спортивно-игровых комплектов обычно входят традиционные пособия: гимнастическая стенка, канат, веревочная лестница, трапеция, кольца, качели и другие приспособления.  Яркие переносные, подвесные мишени разных диаметров, мячи разных размеров и фактур, в том числе фитболы, мягкие спортивные модули, набивные мячи, кегли, скакалки , прочее спортивное оборудование и нестандартные игровые атрибуты насыщают развивающую предметно-пространственную среду, повышают заинтересованность и двигательную активность детей.

Использование ярких пособий, цветовой разметки и нестандартного оборудования способствует комплексному физическому воспитанию и закреплению достижений согласно принципу развивающего обучения.

**IV. Дополнительный раздел**

**4.1. Краткая презентация программы**

**4.1.1.Содержание рабочей программы**

Рабочаяпрограммаопределяетсодержаниеиорганизациюобразовательнойдеятельностинауровнедошкольногообразования. Рабочаяпрограммарассчитанана 3годаобучения.

Физическоеразвитиевключаетприобретениеопытавследующихвидахдеятельностидетей: двигательной, втомчислесвязаннойсвыполнениемупражнений, направленныхнаразвитиетакихфизическихкачеств, каккоординацияигибкость; способствующихправильномуформированиюопорно-двигательнойсистемыорганизма, развитиюравновесия, координациидвижения, крупнойимелкоймоторикиобеихрук, атакжесправильным, ненаносящемущербаорганизму, выполнениемосновныхдвижений (ходьба, бег, мягкиепрыжки, поворотывобестороны), формированиеначальныхпредставленийонекоторыхвидахспорта, овладениеподвижнымииграмисправилами; становлениецеленаправленностиисаморегуляциивдвигательнойсфере;становлениеценностейздоровогообразажизни, овладениеегоэлементарныминормамииправилами (впитании, двигательномрежиме, закаливании, приформированииполезныхпривычекидр.).

**Планируемые итоговые результаты:**

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляясь,прыгает в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.

Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метает предметы в движущуюся цель; владеет школой мяча.

Перестраивается в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Сохраняет правильную осанку.

Активно участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон,баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность движений.

**4.1.2.Примерные парциальные программы**

Для реализации рабочей программы в обязательной ее части используется «Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы,Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014),а также методического пособия под редакцией Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду».

**4.1.3.Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей**

**Основные формы взаимодействия с семьей.**

**Знакомство с семьей:** встречи-знакомства, посещение семей, анкетирование семей.

**Информирование родителей о ходе образовательного процесса:** дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на различные спортивные мероприятия.

**Совместная деятельность:** привлечение родителей к организации конкурсов, семейных праздников, прогулок, экскурсий.

**Содержание направлений работы с семьей по образовательным областям.**

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка. Рассказывать о действии негативных факторов, наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

**Приложение №1**

**ОРУ Комплексы. Средняя группа**

 **Сентябрь.**

**Комплекс №1 (без предметов).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки , перестроение в колонну (поворот).

Ходьба на носках, с высоким подниманием колена.

Бег с изменением темпа.

Построение в круг.

2ч. Основная. ОРУ.

1. Ладошки

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.

Повторить: 4 - 6 раз.

2. «Где колени?».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «Тут»; выпрямиться.

Повторить: 4 - 6 раз.

3. Велосипед.

И. п.: лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде»; опустить ноги. Повторить: 2-3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

4 Шагают ноги.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: поднять правую ногу, согнутую в колене, опустить, затем левую. Повторить по 3 раза каждой ногой

5. «Прыжки»

И.п.: ноги вместе, руки внизу. Выполнение: прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой 2 раза. По 8 прыжков.

Упражнение на дыхание ( 2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в колонну, ходьба в колонне по залу.

**Сентябрь. Комплекс №2 ( с кубиками ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки , перестроение в колонну (поворот).

Ходьба по залу на носках, пятках.

Бег друг за другом на носках, на полной ступне.

Построение в круг.

2ч. Основная. ОРУ.

1. «Не урони кубик»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной.

Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; затем убрать руки за спину. Повторить: 4-6 раз.

2. «Вниз»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз. Выполнение: наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться.

Повторить: 4-6 раз.

3. «Переворот»

И. п.: лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые. Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину. Повторить: 4-6 раз.

4. «Положи кубик»

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки с кубиком перед собой. Выполнение: потянуться вперед, кубик положить между стопами, вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

5. «Попрыгунчики»

И. п.: стоя, ноги параллельно, кубик на полу, руки на поясе. Выполнение: 6-8 подскоков на месте около кубика, чередуя с ходьбой. Повторить 2 раза.

Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3ч. Заключительная

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**Октябрь. Комплекс №1 (без предметов).**

1ч. Вводная.

Построение в одну шеренгу, проверка равнения, осанки.

Перестроение в колонну (поворот), ходьба – подражание как «мишки», как «мышки», как «пингвины».

Бег друг за другом.

Перестроение в круг.

2ч. Основная. ОРУ

1. «Аист ходит по болоту». И.п.: стоя, руки внизу. Выполнение: высоко поднимать колени, спина прямая.

2. «Насос» .И.п.: ноги расставить на ширину плеч, руки на затылке. Выполнение: наклонить корпус вправо, одновременно правой рукой коснуться ноги ниже колена (выдох). То же влево. Повторить 4-6 раз.

3. «Курочка клюет зернышко». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть и постучать пальчиком о пол, произнеся при этом «ко-ко-ко» (выдох) встать и выпрямиться (вдох). Повторить 4-6 раз.

4. «Ласковая киска». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Выполнение: руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад, вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

5. «Воробушек скачет». Попрыгать на обеих ногах, сделать 8 прыжков, а затем походить 10- 12 шагов. Повторить 2 раза.

Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба, танц. движение.

**Октябрь. Комплекс №2. (с султанчиками ).**

1ч. Вводная.

Построение в одну шеренгу, проверка осанки, равнения.

Перестроение в колонну(поворот), ходьба по залу с высоким подниманием колена, с поворотом по сигналу.

Бег друг за другом, подскоком.

Перестроение в круг.

2ч. Основная. ОРУ.

1. «Жуки полетели».

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу. Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчиком — «жуки полетели»; опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Ж-ж-ж-ж». Повторить: 5 раз.

2. «Крылья» .

И. п.: ноги широко расставлены, руки с султанчиком опущены вниз. Выполнение: наклон вперед; прямые руки в стороны — «крылья»; выпрямиться. Повторить: 4 - 6 раз.

3. «Жуки» .

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчик в одной руке. Выполнение: на слово «жуки» быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово «сон» — опустить руки и ноги. Повторить: 4-5 раз.

4. «Кузнечики».

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу. Выполнение: 8 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой. Повторить: 3 раза.

Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба, танцевальное движение.

**Ноябрь.Комплекс №1 (без предметов).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки.

Перестроение в колонну (поворот).

Ходьба по залу на внешней и внутренней стороне стопы, с остановкой по сигналу.

Бег «самолетики» - руки разведены в стороны на уровне плеч.

Перестроение в 3 звена.

2ч. Основная. ОРУ

1.«Улыбнись солнышку».И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. То же самое другой рукой и ногой. Вернуться в и.п. (6 раз.)

2. «Играем с солнышком».И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, переступая ногами. Вернуться в и.п. ( 2 раза в каждую сторону).

3. «Играем с солнечными лучами». И.п. - сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. (6 раз.)

4. «Отдыхаем на солнышке».И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. (3 раза в каждую сторону.)

5. «Ребятишкам радостно». И.п. - ноги вместе, руки на поясе. Прыжки чередовать с ходьбой. (2 раза)

Упражнение на дыхание (2 – 3 раза).

3ч. Заключительная часть

Перестроение в одну колонну, ходьба в колонне по одному . Танцевальное движение.

**Ноябрь. Комплекс№2 ( с флажками )**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу.

Перестроение в колонну (поворот ).

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках.

Бег обычный, по диагонали.

Перестроение в 3 звена.

2ч. Основная. ОРУ.

1.«Помаши». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки за спиной.

1 – 2 – флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть; 3 – 4 – и.п. (5-6 раз).

2. «Самолет делает разворот». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны (вертикально). 1 поворот вправо; 2 – и.п. То же влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. ( 6 раз).

3. «Потянись. И.п.: ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1 – 2 – наклон вперед, голову прямо – выдох; 3-4 – и.п. (4-6 раз).

4. «Поворот». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны вертикально. 1 – поворот вправо, голова прямо; 2 – и.п. То же в другую сторону. (6 раз).

5. «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1 – 2 наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола с наружной стороны; 3 – 4 – и.п., вдох. (6 раз).

6. «Прыжки». И.п.: ноги на ширине ступни, флажки вниз. В чередовании с ходьбой 2 раза.

Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба, танцевальное движение.

**Декабрь. Комплекс №1 (без предметов).**

1ч. Вводная.

Построение в одну шеренгу, проверка осанки, равнения.

Перестроение в колонну (поворот).

Ходьба в колонне по одному за первым и последним, широким шагом.

Бег с высоким подниманием колена.

2ч. Основная. ОРУ.

1. «Был маленький, стал большой». И.п: Поставить ноги на ширину плеч. Присесть на корточки, опустив руки на колени и наклонив голову. Встать, потянувшись, поднять руки вверх. Повторить 4-6 раз.

2. «Самолет».И.п.: Поставить ноги на ширину плеч, поднять руки в стороны. Наклонять туловище то вправо, то влево, делая большие махи руками. Повторить 3-5 раз в каждую сторону.

3. «Попади снежком». И.п.: Поставить ноги пошире, отвести одну, выпрямленную, руку назад вверх, другую опустить вниз. Размахнувшись, имитировать бросок снежка вперед. Проделать одной и другой рукой по 4-6 раз.

4. «Покажи ножки». И.п.: Стать ноги вместе, боком к стулу и держаться за его спинку одной рукой. Поочередно поднимать вперед-вверх то одну, то другую ногу, стараясь не сгибать коленей. Повторить по 3-5 раз каждой ногой.

5. «Постирай белье». И.п.: Стать ноги вместе, руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки. Выпрямлять руки вперед вниз и сгибать в локтях (подражать движениям прачки на стиральной доске). Повторить 6-8 раз.

6. «Прыгай по кочкам». И.п.: Стать ноги вместе, руки опустить вниз. Прыжки поочередно на одной и на другой ноге, в чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание ( 2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**Декабрь. Комплекс №2 ( с косичками ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки.

Перестроение в колонну (поворот).

Ходьба в колонне по одному в полуприседе, приставным шагом в правую и левую сторону.

Бег в колонне.

Перестроение в 3 звена.

2ч. Основная. ОРУ.

1. «Косичку вверх» И.п. - стоя, ноги слегка расставлены (узкая дорожка, косичка в опущенных руках). Выполнение: руки вперед, руки вверх, косичку натянуть, вернуться в и.п. (4-6 раз);

2. «Повороты». И.п. - стоя на коленях, косичка в опущенных руках. Выполнение: руки вперед, поворот вправо (влево), встать прямо, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону);

3. «Приседания». И.п.- стоя, пятки вместе носки врозь, косичка внизу. Выполнение: присесть, руки с косичкой вперед, вернуться в и.п. (4-6 раз);

4. И.п. - лежа на спине, прямые руки с косичкой за головой. Выполнение: поднять ноги вверх, косичкой дотронуться до колен (руки вперед), вернуться в и.п. (4-6 раз);

5. «Прогнись».И.п. - лежа на животе, руки с косичкой вытянуть вперед. Выполнение: поднять руки, плечи, голову - вдох, вернуться в и.п. - выдох (4-6 раз);

6. И.п. - о.с., косичка лежит на полу перед ребенком. Прыжки через косичку вперед-назад, ноги вместе в чередовании с ходьбой на месте, руки свободны (два раза по 8 раз).

Упражнение на дыхание (2 – 3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

 **Январь. Комплекс № 1 ( без предметов)**

1ч. Вводная.

Построение в колонну, построение в круг в ходьбе.

Ходьба по кругу под стихотворение «Вот какие мы большие!»: «Вот какие мы большие! Вот такущие!» (ходьба на носках, руки вверх) «Вот какие мы большие и сильнющие!» (ходьба в полуприседе, руки разведены в стороны и согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачки) «Широко шагают ноги по большущей по дороге!» (ходьба широким шагом) «Тихо идут наши ножки да по маленькой дорожке!» (ходьба маленькими шажками) «Очень-очень мы стараемся! Физкультурой занимаемся!» (ходьба высоко поднимая колени, руки в стороны)

Обычный бег. Построение в круг.

2ч. Общеразвивающие упражнения. ОРУ.

1. «Дорастем до папы!» Выше руки поднимаем, Мы до папы дорастаем! Исходное положение : ноги слегка расставлены. Руки опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

2. «Вытираем пыль!» Будем маме помогать, Пыль мы сможем вытирать! И.п.: ноги на широкой дорожке, руки в стороны. Повороты влево-вправо. 4 раза в каждую сторону.

3. «Собираем игрушки!» Мы в игрушки поиграли. Тут же за собой убрали! И.п.: Ноги на узкой дорожке, руки на поясе. Присесть, «поднять игрушку», вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

4. «Отдыхаем!» Мы немножко отдохнем Помогать опять пойдем! И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поболтать ногами, не касаясь пола. Отдохнуть. 3 раза по 8-10 секунд.

5. «Попрыгаем - похлопаем!» Поработали на славу, и на славу отдохнем. Мы похлопаем в ладоши, прыгнем выше - ты и я! И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, хлопая в ладоши над головой. 3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой.

Упражнение на дыхание ( 2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в колонну, ходьба по залу.

 **Январь. Комплекс № 2 ( с кубиками).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, перестроение вколонну.

Ходьба в колонне по одному на носках, пятках.

Ходьба в колонне по одному за воспитателем между кубиками, заранее разложенными по залу.

Бег между кубиками.

Построение в круг.

2ч. Основная ОРУ.

1. «Кубик о кубик» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Выполнение: 1 - кубики вперед. 2 - стукнуть кубиком о кубик, сказать: "Тук". 3 - вернуться в и. п. Повторить: 4 - 5 раз.

2. «Наклон» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью. Выполнение: 1 - наклон вперед, кубики в стороны. 2 - вернуться в и. п. Повторить: 4 -5 раз.

3. «Горка». И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела, держать кубики в руках, ноги выпрямлены. Выполнение: 1 - согнуть ноги в коленях - "горка". 2 - вернуться в и.п. Повторить: 4 – 5 раз.

4. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела, держать кубики в руках, ноги выпрямлены. Выполнение: 1 - согнуть ноги в коленях - "горка". 2 - вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

5. «Подскоки». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу. Выполнение: 6-8 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить: 2 раза.

Упражнение на дыхание (2 – 3 раза).

3ч. Заключительная. Перестроение в колонну, ходьба по залу.

**Февраль. Комплекс № 1 ( без предметов).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки.

Перестроение в колонну, ходьба по залу в колонне по одному с остановкой по сигналу.

Бег.

Построение в круг.

2ч. Основная. ОРУ.

1. «Бабочка сложила крылышки». И.п. - поставить ноги на ширину плеч, руки опустить. Согнуть руки в локтях на уровне плеч и прикоснуться пальцами к плечам. Повторить 4-6 раз.

2. «Птички клюют». И.п. - поставить ноги на ширину плеч. Присесть на корточки, опираясь руками о колени, и постучать пальцами по коленям 4-5 раз, затем выпрямиться и отвести руки за спину. Повторить 2-3 раза.

3. «Деревья качаются». Поставить ноги пошире, развести руки в стороны. Наклонять туловище вправо и влево, поднимая и опуская руки. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Меси тесто». Поставить ноги на ширину плеч. Согнуть руки в локтях и делать поочередно движения руками вниз вперед, как бы меся тесто. Повторить 6-8 раз.

5. «Воробушек». Поставить ноги вместе. Мелкими прыжками на обеих ногах передвигаться по комнате. Выполнять в течение 30 секунд, затем ходьба. Выполнять в чередовании 2 раза.

Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну. «Шагай смело». Ходить по комнате, широко размахивая руками, попеременно вперед и назад в течение 1-1,5 минуты. После этого ходить обыкновенным шагом, опустив руки вниз.

**Февраль. Комплекс №2 ( с гантелями).**

1ч. Вводная.

Построение в колонну

Ходьба обычная. На вопрос: «Как жук жужжит и машет крыльями?» поднять руки в стороны и опустить через стороны вниз, произнося «ж-ж».

Упражнение «лошадка бежит». Бег с высоким подниманием колена.

Построение в круг.

2.ч. Основная. ОРУ.

1.«Гантели вместе». И.п. – ноги слегка расставить, гантели в стороны; 1 – гантели вверх, вместе, посмотреть, 2 – и.п. (4-6 раз).

2. «Подъемный кран». И.п. – ноги на ширине плеч, гантели внизу; 1 – гантели в стороны; 2 – наклон вправо – подаем груз, 3 – выпрямиться, 4 – и.п. То же в другую сторону. Ноги не сгибать. (4 -6 раз).

3. «Повороты». И.п. – стоя на коленях, руки с гантелями внизу. Повернуться вправо (влево), коснуться гантелями пяток, вернуться в и.п. (4 6 раз).

4. «К коленям» И.п. – о.с., гантели вверх. 1 – 2 – согнуть, поднять ногу, гантели к колену, 3 -4 – и.п. То же к другому колену. ( 4-6 раз).

5. «Прыжки». И.п. – ноги вместе, гантели внизу. 1 – прыжок, ноги врозь, 2 – вместе. ( 4 раза). В чередовании с ходьбой 2 раза.

Упражнение на дыхание ( 2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу.

**Март. Комплекс №1 ( без предметов).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки.

Перестроение в колонну, ходьба в колонне обычная.

Ходьба по залу с использованием подражательных движений.

Бег обычный.

2ч. Основная. ОРУ.

1. «Я вырос большой». Поставить ноги на ширину плеч, руки опустить. Поднимать выпрямленные руки вверх и немного в стороны, затем опускать вниз. Повторить 3-4 раза.

2. «Какой я стройный». Поставить ноги на ширину плеч. Положить руки на пояс и наклониться вперед, затем выпрямиться и заложить руки за спину. Повторить 2-3 раза.

3. «Погреемся». Стать прямо и развести руки в стороны, затем, сводя их, обхватить туловище, как бы обнимая себя руками. Повторить 4-5 раз.

4. «Приседания». Ноги: пятки вместе, носки врозь.руки на поясе. Присесть, пятки приподнять от пола, колени развести в стороны, выпрямиться. Повторить4 – 6 раз.

5. «Попрыгали». Прыжки на двух ногах (на 1-8 ) в чередовании ходьбой 2 раза.

Упражнение на дыхание (2 – 3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в колонну, ходьба по залу.

**Март. Комплекс №2 ( с обручем ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки.

Перестроение в колонну, ходьба в колонне по одному, ходьба в полуприседе, руки вперед, кисти сжаты в кулак (сгибание и разгибание рук в кистях), ходьба с остановкой по сигналу.

Бег в колонне по одному.

Перестроение в 3 колонны ( звеньями ).

2ч. Основная. ОРУ.

1.«Руль». И.п. ноги вместе, обруч вперёд на вытянутые руки. 1- скручивание обруча в правую сторону. 2- и.п. 3- 4; То же в другую сторону.( 5) раз.

2. «Педали».И.п. ноги вместе, обруч горизонтально внизу, хват руками сверху.1- Шаг правой ногой в обруч. 2- И.п. 3- 4 то же с другой ноги. ( 4 – 5 раз )

3. «Смотрим в окна».И.п. ноги на ширине плеч, обруч согнутых руках перед собой.1- поворот в правую сторону, обруч вперёд на вытянутые руки. 2- И.п. 3- 4 то же в другую сторону. По 3 раза в каждую сторону.

4. «Поменяй колёса». И.п. сед на пятках, обруч с правой стороны (горизонтально), хват рукой сверху. 1- встать на колени, переложить обруч из одной руки в другую. 2- И.п. ( 4 – 5 раз ). 5 «Накачаю шины» И.п. обруч на полу, стоя в обруче ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.Упражнение на дыхание ( 2 – 3 раза ).

3ч. Заключительная.

Перестроение в колонну, ходьба в колонне.

**Апрель. Комплекс №1 ( без предметов ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки.

Перестроение в колонну, ходьба в колонне .

Ходьба на носках, пятках, с остановкой по сигналу.

Бег в колонне.

Перестроение в 3 колонны ( звеньями ).

2ч. Основная. ОРУ.

1. «Вперед-назад». И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Качание рук вперёд – назад. ( 4 – 6 раз).

2. «Насос». И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклоны корпуса вправо и влево, наклоняясь, говорить: «Ш-ш-ш». Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3. «Часы». И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Бьют часы» – наклониться вперёд – вниз, сгибая ноги в коленях, сказать «Бом», вернуться в исходное положение. ( 4 – 6 раз).

4. «Тик-так». И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо, сказать: «Тик», вернуться в исходное положение (воспитатель в это время говорит «Так»). То же выполнить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

 5. «Жуки». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. «Жуки» – свободное движение рук и ног, вернуться в исходное положение. ( 4 – 6 раз).

6. «Мячики прыгают, мячики покатились». 1 – 8 подпрыгивание на месте. Ходьба. 1 – 8 – прыжки в прямом направлении и обратно. Ходьба.

Упражнение на дыхание ( 2 – 3 раза ).

3ч. Заключение.

Перестроение в одну колонну, ходьба в колонне.

**Апрель. Комплекс № 2 ( с флажками ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки.

Перестроение в колонну (поворот).

Ходьба по залу обычная, на носках, ходьба и бег по кругу. В чередовании 2 раза.

Перестроение в 3 колонны (звеньями ).

2ч. Основная. ОРУ

1. «Сигнальщики». И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками поднять в стороны. 1 – 2 – качание рук, скрещивание их перед собой; 3 – 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вправо, постараться достать флажком пол, вернуться в исходное положение. То же сделать влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. «Дотянись» И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки с флажками перед собой. Наклониться вперёд – вниз, дотянуться флажками до носков ног, выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Ногу вверх». И. п.: лежа на спине, руки с флажками вдоль туловища. Подтянуть левую согнутую ногу к груди, поставить левой рукой на колено флажок и подуть на него, вернуться в исходное положение. То же выполнить правой ногой. Повторить 3 - 5 раз каждой ногой.

5. «Прыжки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки внизу. 1 - 8 прыжки, флажки вниз, в стороны. В чередовании с ходьбой 2 раза.

Упражнение на дыхание ( 2 – 3 раза ).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу.

**Май. Комплекс № 1 (без предметов ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки.

Перестроение в колонну (поворот).

Ходьба в колонне по одному используя образ : «лиса», «медведь», «петушок».

Бег в колонне на носочках.

Перестроение в 3 звена.

2ч. Основная. ОРУ.

1. «Катушка». И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью (кулачок на кулачок). «Наматывание ниток»- вращать согнутыми в локтях руками перед собой в одну и другую сторону, затем развести руки в стороны и опустить.(4 раза ).

2. «Колем дрова». И. п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки соединить в замок над головой. 1– 2 – резко наклониться вперёд – вниз; 3 – 4 – вернуться в исходное положение. ( 4 – 6 раз)

3. «Приседания».И.п.: о.с.:, руки на поясе. 1 – присесть, руки вынести вперед; 2 – и.п. (4 – 5 раз).

4. «Насос». И. п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой – «Держим насос». «Накачай шину» – Наклониться вперёд – вниз, выпрямляя руки, вернуться в исходное положение, после двух наклонов шаг на месте. (2-3 раза).

5. «Прыжки». И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя, сначала в правую сторону, ходьба, затем в левую, ходьба на месте. 2 раза.

Упражнение на дыхание ( 2 – 3 раза ).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба.

**Май. Комплекс №2 ( с гантелями ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки.

Перестроение в колонну (поворот ).

Ходьба по залу в колонне по одному, на носках, пятках.

Перестроение в круг ( в ходьбе ).

Ходьба и бег по кругу.

Перестроение в 3 колонны.

2 ч. Основная. ОРУ.

1. «Левая, правая». И.п.: ноги слегка расставить, гантели за спину. 1 – правую руку вперед; 2 – левую; 3 – правую руку назад; 4 – левую. (4 – 5 раз).

2. «Мы сильные». И.п.: ноги слегка расставлены, гантели у плеч. 1 – поднять правую руку вверх; 2 – левую; 3 – правую руку к плечу; 4 – и.п. ( 4 – 5 раз).

3. «Приседания». И.п.: о.с., руки с гантелями внизу. 1 – присесть, руки с гантелями вынести вперед; 2 – и.п. ( 4 – 6 раз).

4. «Повороты». И.п.: сидя, ноги скрестно, гантели у плеч. 1 – поворот вправо, правой рукой положить гантель ; 2 – и.п. То же в другую сторону. ( 4 – 5 раз).

5. «Спрячем». И.п.: сидя, гантели в стороны. 1 – согнуть ноги, гантели за колени, 2 – и.п. (4 – 5 раз).

6. «Прыжки». И.п.: ноги вместе, гантели внизу. 1 – 8 прыжки на правой (левой) ноге; 1 – 8 ходьба; В чередовании 2 раза.

Упражнение на дыхание (2 – 3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**ОРУ Комплексы. Старшая группа Приложение№2**

**Сентябрь. Комплекс №1 (без предметов)**

1ч. Вводная.

Построение в одну шеренгу, проверка равнения, осанки.

Ходьба с выполнением различных заданий для рук.

Бег с захлестом голени назад.

Перестроение в 3 звена.

2ч. Основная.

1. «Сосна»

И. п.: основная стойка, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох,. 2 – вернуться в и. п. 3-4 – плавно опустить руки вниз, выдох.( 5-6 раз).

2. «Ветер»

И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Выполнение: 1 - поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох. 2-3 — наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. 4 — вернуться в и. п. (4-5 раз).

3. «Горка»

И. п.: лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1-2 - скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к ягодицам. 3-4 — вернуться в и. п. ( 5 раз).

4. «Маятник»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — руки в стороны, вдох. 3-4 — наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнить движение вперед-назад, выдох; и. п.( 6 раз).

5. «Качалка»

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела.

Выполнение: 1 — обхватить руками колени, голову накло­нить. 2-3 — сделать несколько перекатов на спине вперед-на­зад. 4 — вернуться в и. п. ( 3 раза).

6. «На одной ножке»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-5 — подскоки на правой ноге. 6-10 — подскоки на левой ноге. (3 раза).

Упражнение на дыхание.

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**Сентябрь. Комплекс №2 ( с гантелями )**

1ч. Вводная.

Построение в одну шеренгу, проверка равнения, осанки.

Выполнение поворотов.

Ходьба друг за другом на пятках, носках, со сменой направления движения.

Бег.

Перестроение в 3 звена.

2ч. Основная. ОРУ.

1. «Гантели вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках

Выполнение: 1 – поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. 2 — вернуться в и. п. ( 5-6 раз).

2. «Наклоны вперед»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 — наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать,

колени не сгибать. 2 - вернуться в и. п. ( 5-6 раз).

3. «Повороты»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 - руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо». 2 —вернуться в и. п. 3 то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону

4. «Маятник»

И. п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу.

Выполнение: 1-3 - руки в стороны, махи прямой ногой

вперед-назад. 4 — вернуться в и. п. То же другой ногой. (по 3 раза каждой ногой).

5. «Вокруг»

И. п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу. Выполнение: 1-10 — прыжки на двух ногах вокруг гантелей Ходьба с махами руками (марш). ( 3 раза).

Упражнение на дыхание ( 2-3 раза ).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**Октябрь. Комплекс№1 (без предметов).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в колонну

Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах, с высоким подниманием колена, широким шагом.

Бег друг за другом на носках, подскоком.

Перестроение в 3 звена.

2ч. Основная. ОРУ. Игровой «Цапля».

**1.«Пожарные сильные».**И.п.: о.с., руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. 1 – с силой поднять руки вверх, разжать кулаки, подняться на носки; 2 – и.п., 3 – с силой развести руки в стороны, разжать кулаки, подняться на носки; 4 – и.п. (8 раз).

**2. «Сматываем шланги, готовимся к выезду».** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вперед; 2 – 3 – вращательные движения обеими руками перед грудью; 4 – и.п. (8 раз).

**3. «Вызов принят, поехали».** И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поочередно подтягивать ноги к животу, затем их полностью выпрямлять в коленях. (6 – 8 раз).

**4. « Качаем воду».** И.п.: стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – 2 – наклон вправо, руки вверх – выдох. 3 – 4 – и.п. вдох. (по 4 раза в каждую сторону).

**5. «Тушим пожар».** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок». 1 – 4 – поднимая руки вправо – вверх, круговое движение корпусом в одну и другую сторону. (8 раз).

**6. «Задание выполнено».** И.п.: ноги скрестно, руки вниз. 8 – 16 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-скрестно, одновременно выполняя хлопки над головой руками. 2 раза в чередовании с ходьбой.

**7. «Пожар потушен».**И.п.: о.с., руки внизу. 1 – 2 – руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох; 3 – 4 – руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. (2 – 3 раза).

Упражнение на дыхание ( 2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба, танцевальное движение.

**Октябрь. Комплекс №2 ( с мячом ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в шеренгу (поворот).

Ходьба по залу в колонне, врассыпную, с нахождением своего места в колонне (2 раза), по диагонали, на носках, на пятках.

Бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперед).

2ч. Основная. ОРУ.

1. «Прыгунок вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мя­чик в одной руке.

Выполнение: 1 - поднять прямые руки через стороны вверх, голову не опускать, приподняться на носки; переложить мячик из одной руки в другую. 2 — вернуться в и. п. ( 5-6 раз).

2. «Повороты»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки перед грудью, мячик в одной руке.

Выполнение: 1 — поворот вправо, рывок в правую сторону, прямые руки развести в стороны. 2 вернуться в и. п., переложить мячик в другую руку. 3 — то же в левую сторону. 4 — вернуться в и. п.

То же в правую сторону. (по 3 раза в каждую сторону).

3. «Переложи мяч»

И. п.: стоя, мячик в правой руке,

руки опущены. Выполнение: 1 - развести руки в стороны. 2 — наклон вперед-вниз; соеди­нить руки под правым коленом; переложить мячик в левую руку 3 – обе руки в стороны. 4 - то же другой рукой.

(по 3 раза каждой рукой).

4. «Успей поймать»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в правой руке.

Выполнение: 1-2 – бросить мячик одной рукой об пол, поймать другой рукой. 3 - вернуться в и. п. ( 4 раза).

5. «Прыжки на одной ноге»

И. п.: ноги параллельно, руки согнуты в локтях у пояса, мячик в руках.

Выполнение: 1-8 - прыжки на правой ноге, мячик в левой руке.

То же на левой ноге, мячик в правой руке. Ходьба, руки с мячом двигаются свободно. (по 3 раза на каждой ноге). В чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание.

Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3.ч. Заключительная.

Перестроение в колонну по одному, ходьба, танцевальное движение.

**Ноябрь. Комплекс №1 ( без предметов ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в колонну ( поворот ).

Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, с высоким подниманием колена, приставным шагом (левым и правым плечом вперед).

Бег в колонне по одному с захлестом голени назад.

Перестроение в 3 колонны.

2ч. Основная. ОРУ.

1. «Ушки»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в и. п. 3 —наклон головы к лево­му плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону).

2. «Гребля» .И.п.: - стоя, руки на поясе. Наклонить туловище вперед с одновременным вытягиванием рук вперед , затем разогнуться и отвести согнутые локти назад . (б-8 раз). Темп средний и медленный.

3. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-4 делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости; 5-8 то же в обратную сторону. (по 3 раза).

4. «Лошадки»

И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.

Выполнение: 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять левую ногу, со­гнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в и. п.

( по 3 раза каждой ногой).

5. «Гусеница» И.п.: упор присев 1-4 переступание руками вперед до упора лежа, 5-8 переступание руками назад до и.п. ( 4 раза ).

6. Прыжки ноги врозь-вместе в чередовании с ходьбой 2 раза.

Упражнение на дыхание ( 2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**Ноябрь. Комплекс №2 ( с флажками ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в колонну (поворот)

Ходьба по залу скрестным шагом, на носках, руки за голову, пятках, руки за спину.

Бег в колонне по одному в колонне , по диагонали.

Перестроение в 3 колонны.

2ч. Основная. ОРУ.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий, по диагонали. Бег друг за другом, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Домик» (кинезиологическое упражнение) И. п. – о. с. Совместные движения глаз и языка из стороны в сторону. (10 раз).

2. «Нога в сторону». И. п. - флажки в вытянутых вперед руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, флажки вверх; 2 - и. п.; 3 - левую ногу в сторону на носок, флажки вверх 4 - и. п. (5-6 раз).

3. «Наклоны к ноге». И. п. - флажки вверху ноги на ширине плеч. 1 - наклон к правой ноге; 2 - и. п.; 3 наклон к левой ноге; 4 - и. п. (6-8 раз).

4. «Наклоны в стороны». И. п. - ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки вверх 2 - наклон вправо; 3 - флажки вверх; 4 - и. п.; 5 - флажки вверх; 6 - наклон влево; 7 - флажки вверх; 8 - и. п. (6-8 раз).

5. «Присядем». И. п. - флажки на плечах. 1—2 — присесть, спину и голову держать прямо; 3-4 - и. п. (6-8раз).

6. «Приляжем». И. п. - сидя, согнув ноги в коленях, флажки держать под коленями. 1-2 - лечь на спину; 3-4 - и. п. (6 раз).

7. «Покатаем палку». И. п. - сидя, ноги согнуть, ступни на флажках, лежащих на полу, руки сзади. 1-4 ступнями катить флажки вперед до полного выпрямления ног 5-8 - обратно до и. п. (5 раз).

8. «Попрыгаем». И. п. флажки на полу. Прыжки через флажки вперед-назад.

Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3.ч. Заключительная.

Перестроение в колонну по одному, ходьба, танцевальное движение.

**Декабрь. Комплекс №1 ( без предметов).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в колонну (поворот).

Ходьба в колонне по одному, ходьба перекатом с пятки на носок, с остановкой по сигналу, по диагонали.

Бег в колонне обычный, на носках.

Перестроение в 3 колонны.

2ч. Основная. ОРУ. «Путешествие по морю океану».

Вводная часть: Идем на пристань» Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Где корабль?»

И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1 — поворот головы вправо. 2 вернуться в и. п. 3 - поворот головы влево. 4 — вернуться в и. п. ( по 3 раза в каждую сторону).

2. «Багаж».

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — кисти рук сжать в кулаки. 2 — обе руки поднять в стороны. 3 — руки опустить. 4 — вернуться в и. п. ( 5-6 раз).

3. «Мачта»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх. ( 5-6 раз).

4. «Вверх-вниз»

И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. Выполнение: 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

5. «Волны бьются о борт корабля»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4 — круговое движение выпрямленной левой рукой. 5 — вернуться в и. п. ( по 4 раза ) .

6. «Драим палубу».

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 — вернуться в и. п. Повторить:4-5раз.

7. «А когда на море качка...»

И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — руки в стороны; выпад –прыжок вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 — руки в стороны; выпад-прыжок влево, левая нога согнута в колене. (5-6 раз).

Упражнение на дыхание.

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**Декабрь. Комплекс №2 ( с веревочкой).**

1ч. Вводная.

Построение в одну шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в колонну (поворот), ходьба по залу обычная, с высоким подниманием колена, ходьба и бег врассыпную в чередовании.

Перестроение в 3 колонны.

2ч. Основная. ОРУ.

1. «Подтянись»

И. п. – о.с, руки с веревкой опущены.

1-поднять вер.над головой, 2-посмотреть на веревочку, встать на носочки, 3-опуститься с носочков, 4-опустить руки. (6 раз).

2. «Повороты»

И. п.-ноги на ширине плеч, руки с вер. под грудью. 1,3-поворот вправо,

влево, 2,4 и. п. ( 6 раз).

3.«Наклоны»

И. п.- ноги на ширине.плеч, вер. «как пояс» за спиной

1,3-наклон туловища вперед-назад, 3,4-и. п. (6 раз).

4. «Приседания»

И. п. – о. с., руки с вер.опущены. 1-руки вперед, 2-наклон туловища вперед, 3-присесть. руки прямые, 4-и. п. (6раз).

5. «Повороты по-турецки»

И. п.- сидя по-турецки, вер.перед грудью

1,3-поворот вправо-влево 2,4-и. п. (6 раз).

6. «Прямая ножка»

И. п. – лежа на спине, руки с вер.подняты вверх.

Выполнение: поднимание правой и левой ноги к веревке поочередно. 6 раз).

7.«Подскоки» в чередовании с ходьбой 2 раза

Упражнение на дыхание ( 2 – 3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба, танцевальное движение.

**Январь. Комплекс № 1 ( без предметов ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в колонну.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба с изменением направления движения, «змейкой», на внешней и внутренней стороне стопы.

Бег обычный, боковой галоп.

2ч. Основная. ОРУ

1. «Запястье» (кинезиологическое упражнение). И. п. - о. с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. «Зонтик». И. п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и. п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и. п. (6-8 раз).

3. «Присядем». И. п. - руки на поясе.1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и. п. (6-8 раз).

4. «Самолет готовится к полету». И. п. — упор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — и. п., 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и. п. (6-8 раз).

5. «Самолет». И. п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и. п. (4 раза).

6. «Уголок». И. п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и. п. (6 раз).

7. «Прыжки». И. п. - о. с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2

раза по 8 прыжков).

Упражнение на дыхание.

3ч. Заключительная. Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**Январь. Комплекс №2 ( с обручем ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в колонну.

Ходьба в колонне по одному обычная, с изменением темпа движения, спиной вперед, на носках.

Бег в колонне по одному обычный, с высоким подниманием колена.

Перестроение в 3 колонны.

2ч. Основная. ОРУ.

1. «Зонтик». И. п. - ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. 1 - руки с обручем вверх; 2 – наклон вправо; 3 - руки с обручем вверх; 4 - и. п. То же в левую сторону (6-8 раз).

2. «Подуй в обруч». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1 – 2 – полу наклон вперед, приблизить обруч к лицу ; 3 – 4 – и.п. (6 – 8 раз).

3. «Пройди по обручу». И.п.: о.с., обруч на полу перед ногами. Стать на обод, прижимая к полу пальцы ног и пятки, пройти боком по обручу в одну сторону (круг), остановиться, затем в другу. ( по 3 раза в каждую сторону).

4. «Мы растем». И. п. - стоя на пятках, руки с обручем внизу на коленях. 1-2 -подняться на колени, руки с обручем вверх, потянуться; 3-4 - и. п. (6-8раз).

5. «Уголок». И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 - поднять прямые ноги; 3-4 поднять руки с обручем; 5-6 - опустить руки с обручем на пол за головой; 7-8 - опустить ноги .(6-8 раз).

6. «Ножницы». И. п. - обруч на полу, руки на поясе. Прыжки - одна нога вперед, другая назад (10 прыжков).

Упражнение на дыхание (2 – 3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**Февраль . Комплекс №1 (без предметов)**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в колонну.

Ходьба в колонне по одному обычная, широким шагом, с остановкой по сигналу, на носках.

Бег в колонне по одному обычный, боковой галоп.

Перестроение в 3 колонны.

2ч. Основная. ОРУ. «Мы художники».

1.«Рисуем головой». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 4 - круговое движение головой в правую сторону; то же в левую сторону. Темп средний, резких движений не делать. (по 3 раза в каждую сторону).

2. «Рисуем локтями». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам. 1 – 4 – круговые движения локтями вперед; 5 – 8 – круговые движения локтями назад. ( 6 раз).

3. «Рисуем туловищем». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, Руки на поясе. 1 – 4 – круговые движения туловищем в левую сторону; 5 – 8 круговые движения туловищем в правую сторону. ( 6 раз ).

4. «Размешиваем краску». И.п.: сидя, упор рук сзади, правая( левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут. 1 – 7 – вращательные движения стопой правой (левой) ноги; 8 – и.п. (по 3 раза в каждую сторону).

5. «Загадочные рисунки». И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать кто что захочет. ( 3 раза ).

6. «Прыжки». И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – 8 – прыжки на месте на двух ногах; 1 – 8 – ходьба. В чередовании 2 раза.

Упражнение на дыхание (2 – 3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**Февраль Комплекс №2 (с гимнастическими палками)**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения.

Ходьба широким шагом, с высоким поднимание колена.

Бег обычный, с высоким подниманием колена.

Перестроение в колонну по 3 ( звеньями )

2ч. Основная

1.  «Круговые движения головы»

И. п.-о. с., руки с палкой за спиной. (по 3 раза вправо и влево).

2.  «Потянись»

И. п.—о. с., руки с палкой опущены.

1-руки вверх,2-пр. нога назад,3-посмотр. на палку, 4-и. п. (6 раз).

3.  «Наклоны»

И. п.-поги на ш. п., руки с палкой за спиной.

1-2 – наклон влево-вправо, 3-4 – наклон вперед-назад (6 раз).

4.  «Повороты»

И.п.-ноги на ш. п., руки с палкой за плечами. (6 раз).

5.  «Приседания»

И. п. –пятки вместе носки врозь, руки с палкой опущены. ( 6 раз).

6.  «Подними палку»

И. п. – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, палку зажать между стопами, опираясь руками об пол. ( 6 раз).

7.  «Качалка»

И. п. –сед на полу, палка под коленями, руки в упоре сзади. Покачаться вперед-назад.

8.  Прыжки на месте на двух ногах перед и за палкой, в чередовании с ходьбой . 2 раза.

Упражнение на дыхание.

3ч. Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**Март. Комплекс №1 без предметов**

1.Вводная часть – создание игровой ситуации.

 Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям отгадать загадку:

«Быстро в небе проплывает,

Обгоняя птиц полет.

Человек им управляет.

Что такое?..(самолет).

Воспитатель спрашивает, кто управляет самолетом (летчик, пилот), предлагает детям стать летчиками.

Воспитатель командует – «Пилоты отправляются на летное поле». Ходьба друг за другом .

«Ловкие, умелые» - Ходьба на носках, пятках.

«Быстрые» - Бег друг за другом, врассыпную.

Ходьба друг за другом .

Перестроение в колонну по три.

2ч. Основная.

Общеразвивающие упражнения «Летчики».

1. «Выберем маршрут» - И.П.-о.с., руки внизу, 1 - поднять руки вверх, одновременно отведя ногу назад, 2 - вернуться в И.П. (5 -6 раз).

2. «Проверим мотор» - И.П. о.с., руки у груди, вращение рук у груди с разведением в стороны – «р-р-р.» (5-6 раз).

3. «Проверим крылья» - И.П. –сидя «по-турецки», руки в стороны, повороты в одну и в другую стороны «ж-ж-ж» (5-6 раз).

4. «Проверим шасси» - И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища, 1 - прижать колени к груди, 2- вернуться в И.П. (4-5 раз).

5. «Накачаем бензин» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки у груди, наклоны вниз - «ш-ш-ш» (5 -6 раз).

6. «Пробный вылет» - И.П. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1- наклон вправо, 2-и.п., 3-тоже в другую сторону, 4-и.п. (5-6 раз).

7. Упражнение на расслабление «Винт» - Вдох, на выдохе свободно болтать руками.

3. часть. Возвращение «летчиков» домой. Перестроение в одну колонну, ходьба по залу.

**Март Комплекс №2 с мячом**

1ч. Вводная

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки.

Поворот направо.

Ходьба по залу в медленном и быстром темпе в чередовании (2-3 раза).

Ходьба широким шагом

Бег друг за другом.

Перестроение в 3 звена.

2ч. Основная.

1. «Мяч за спину» И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом за спиной. 1 – 2 руки в стороны, мяч в правой руке; 3 – 4 и.п. Переложить мяч в левую руку. (6 раз).

2. «Подбрось и поймай». И.п. – о.с., руки согнуты в локтях, мяч в руках перед собой. 1 – 2 подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; 3 – 4 – и.п. (6 раз).

3. «Прокати мяч». И.п. – о.с., руки на поясе, мяч на полу перед собой, правая (левая) нога на мяче. 1-4 – прокатить вперед, назад, не снимая ноги. То же левой (правой) ногой (6 раз).

4. «Мяч в сторону». И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 – 4 – наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 4 – и.п.; 5 – 7 – то же в другую сторону; 8 – и.п. ( по 3 раза в каждую сторону).

5. «Согни, разогни». И.п. – сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1-2 согнуть ноги не отрывая ступней от пола, 3 – 4 и.п. ( 6 – 8 раз).

6. «Сумей сесть». И.п. – лежа на спине, мяч зажат между ступнями. 1 – руки вверх, 2 – махом вперед сесть, 3 – наклон вперед, коснуться мяча 4 – и.п. ( 6 8 раз ).

7. «Прыжки». И.п. – о.с. мяч в правой руке вверху. 1 – прыжком ноги в стороны, мяч переложить из руки в руку над головой, 2 – и.п. (4 раза). В чередовании с ходьбой 2 раза.

Упражнение на дыхание.

3ч. Перестроение в одну колонну, ходьба по залу. Танцевальное движение.

**Апрель Комплекс №1 без предметов**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения.

Поворот направо, налево, кругом.

Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук.

Ходьба с изменением направления движения.

Бег обычный.

Перестроение в 3 колонны .

2ч. Основная.

1.«Спортсмены на тренировке». И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Рывки прямыми руками назад 5 раз – пауза. (3 – 4 раза).

2. «Штангисты». И.п.: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки. 1 – 2 – с силой поднять руки вверх, разжать кулаки; 3 – 4 – вернуться в и.п. (6 раз).

3. «Атлеты». И.п.: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе. 1 – 2 – правую (левую) ногу отвести в сторону – вверх, держа голову прямо; 3 – 4 – вернуться в и.п. (4 раза каждой ногой).

4. «Гимнасты». И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – 2 – присесть, разводя колени в стороны, спина прямая; 3 – 4 – вернуться в и.п. (8 раз).

5. «Пловцы». И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. 1 – 2 – поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться; 3 – 4 и.п. (6 раз).

6. «Футболисты». И.п.: лежа на спине, руки в стороны. 1 – согнуть в колене правую ногу; 2 – 3 – бить правой ногой по воображаемому мячу; 4 – и.п. (6 раз).

7. «Оздоровительный бег». И.п.: о.с. Бег на месте, высоко поднимая колени (10 сек .) в чередовании с ходьбой 2 раза.

Упражнение на дыхание (2 - 3 раза).

3ч. Заключительная. Перестроение в одну колонну, ходьба, танцевальное движение.

 **Апрель Комплекс №2 с ленточками**

1ч. Вводная

Построение в колонну, проверка осанки, равнения.

Перестроение в колонну (поворот).

Ходьба в колонне по одному на внешней и внутренней стороне стопы.

Коррекционное упражнение «Ракеты» (ходьба на носках, руки вверх, кисти рук сомкнуть, голову не опускать.

Бег в колонне по одному , боковой галоп.

Перестроение в колонну по 3.

2 ч. Основная.

1. И.п.- о.с.. ленточки в опущенных руках. 1 - Подняться на носки, помахать ленточками, 2 - и.п.

2. И.п.- сидя на полу, ноги врозь, руки внизу. 1 - Наклон к правой ноге- 2 - и.п.- 3 - наклон к левой ноге- 4 - и.п.

3. И.п.- стоя на коленях, ленточки внизу. 1- Поворот вправо, взмах правой рукой -2 -и.п.- 3 - поворот влево, взмах левой рукой- 4 - и.п.

4. И.п.- то же. 1 - Руки вверх наклон вправо- 2 -и.п.-3 - руки вверх наклон влево- 4 -и.п.

5. И.п.- о.с. ленточки опущены. 1 - Присесть, взмах ленточками- 2 - и.п.

6. И.п.- о.с., ленточки опущены. 1 - Прыжком ноги врозь- 2 -прыжком ноги вместе. Взмахивая ленточками в стороны.

Упражнение на дыхание.

3ч. Заключительная. Перестроение в одну колонну, ходьба.

 **Май Комплекс №1 без предметов**

1ч. Вводная

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.

Перестроение в три колонны.

2ч. Основная

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—б раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (б—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 -— наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз).

4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 —- «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 —2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; З - 4 — вернуться в исходное положение (б—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в исходное положение то же другой ногой (по 4 раза каждой ногой).

7. И. п.: основная стойка, руки внизу. На счет 1 —8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).

Упражнение на дыхание.

3ч. Заключительная. Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

 **Май Комплекс № 2 с флажками**

1ч. Вводная.

Построение в одну шеренгу.

Выполнение поворотов.

Ходьба по залу.

Построение в круг, ходьба по кругу.

Бег по кругу.

Перестроение в 3 колонны ( звеньями).

2ч. Основная. ОРУ.

1.И.п. – о.с., флажки внизу. 1 – флажки вперед, 2 – вверх , 3 – флажки в стороны, 4 – и.п. (6 раз).

2.И.п. – о.с., флажки внизу. 1 – шаг правой ногой вперед, флажки в стороны, 2 – и.п. (6 раз).

3.И.п. – о.с., флажки внизу. 1 -2 присесть, флажки вперед, 2 – и.п. (6 раз).

4. И.п. – стоя, на коленях флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево) флажки в стороны, 2 – и.п. ( 6 раз ).

5. И.п. – сидя на полу, флажки у груди. 1 – наклон вперед, коснуться палочками носков, 2 – и.п. ( 6 раз )

6. И.п. – флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны, 2 – и.п.

В чередовании с ходьбой ( 2 раза).

Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну.

Ходьба по залу. Танцевальное движение.

**ОРУ Комплексы, Подготовительная к школе группа. Приложение№3**

 **Сентябрь. Комплекс №1 ( без предметов ).**

1ч. Вводная. Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки.

Перестроение в колонну (поворот).

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках.

Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу.

Перестроение в колонну по 3 ( тройками).

2ч. Основная. ОРУ.

**1. «Кузнечик в траве».** И.п.: - стоя, руки опущены. Слегка прогнуться в грудной части позвоночника и немного отвести плечи назад , вернуться в исходное положение, произнося «трр...» .( 6 раз).

**2. «Гребля» .**И.п.: - стоя, руки на поясе. Наклонить туловище вперед с одновременным вытягиванием рук вперед , затем разогнуться и отвести согнутые локти назад. (б-8 раз). Темп средний и медленный.

**3. «Лодку качает на волнах »** И.п.: руки в стороны. Наклонить туловище вправо , вернуться в исходное положение . Делать упражнение то вправо, то влево.(3-4 раза).

**4. «Мельница»**. И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-4 делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости; 5-8 то же в обратную сторону. (по 3 раза)

**5. «Махи ногой»** И.п.: ноги вместе, руки в стороны. 1 – мах вперед – вверх прямой ногой, туловище стараться не наклонять, хлопок под коленом; 2 – и.п.(6-8 раз).

**6. «Гусеница»** И.п.: упор присев 1-4 переступание руками вперед до упора лежа, 5-8 переступание руками назад до и.п. ( 4 раза ).

**7. «Цирковая лошадка»** И.п.: о.с., руки на поясе. Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. В чередовании с ходьбой 2 раза.

Упражнение на дыхание ( 2-3 раза).

3ч. Заключительная. Перестроение в одну колонну, ходьба по залу. Танцевальное движение

**Сентябрь. Комплекс №2 ( с палкой)**

1ч. Вводная

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Ходьба в разных направлениях с ускорением и замедлением темпа, остановками, подпрыгиванием 4-6 раз на месте.

Бег обычный.

2ч. Основная . ОРУ.

**1. «Мы штангисты».** И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. Палку на грудь, с силой поднять вверх, на грудь, и.п. (8 раз);

**2. «Повороты»** И.п. - основная стойка, палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1-3- круги правой рукой влево за спину; 4 - поменять руку. То же в другую сторону (6 раз);

**3. «Наклоны».** И.п. - ноги на ширине плеч, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-3 - перехватывая руками по палке, наклониться вниз - выдох; 4 - обратное движение - вдох (4 раза);

**4. «Сумей достать».** И.п. - основная стойка, палка внизу в обеих руках за спиной 1 – отвести согнутую ногу назад, дотянуться ступней до палки; 2 – и.п. - то же другой ногой (по 4 раза);

**5. «Повороты».** И.п. - стоя на коленях, ноги врозь, палка в руках внизу. Поворот корпуса влево, руки вверх, вернуться в и.п. то же в другую сторону (по 4 раза);

**6. «Прокати палку»** . И.п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1 -4 ступнями ног катить палку вперед, затем обратное движение. (4-6 раз) –

**7. «Прыжки».** И.п. - основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, рука на верхнем конце палки. Прыжки на одной ноге вокруг палки, то же, но держать палку левой рукой и прыгать на левой ноге. В чередовании с ходьбой 2 раза.

Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в колонну по одному, ходьба. Танцевальное движение

**Октябрь. Комплекс №1 ( без предметов ).**

1ч. Вводная.

Построение в одну шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в одну колонну (поворот ).

Ходьба по залу на носках, пятках, с четким поворотом на углах, сочетая хлопки с шагом.

Бег обычный, врассыпную с нахождением своего места.

Перестроение в 3 колонны ( тройками ).

2ч. Основная. ОРУ.

**1. «Потянись»** И.п.: – руки сзади, пальцы переплетены. Выполнение: отвести руки назад, не разъединяя пальцы, подняться на носки – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Темп медленный. Проделать 4-6 раз.

**2. «Подними ногу вперед»** И.п.: – руки в стороны, ладони вверх. Выполнение: Поднять ногу вперед и сделать хлопок руками под ней – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз для каждой ноги.

**3. «Наклони туловище».** Исходное положение – руки вверх, ноги врозь. Выполнение: наклонить туловище вперед; руки назад – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Темп средний. Проделать 6-8 раз.

**4. «Коси траву»** И.п.: – ноги врозь, обе руки вправо в сторону, кисти полусогнуты. Выполнение: повернуть туловище влево, с движением рук влево. Движение размашистое, свободное, напоминающее косца. Темп средний. Дышать равномерно. Проделать 6 – 8 раз в каждую сторону.

**5. «Бокс».** И.п.: – ноги врозь, ступни параллельно. Левая рука впереди, правая согнута в локте, кисти сжаты в кулак, туловище слегка повернуто вправо. Выполнение: попеременно наносить удары то правой, то левой рукой с небольшим вращением туловища. Темп средний. Дышать равномерно. Проделать 8-12 раз.

**6. «Соберись в комочек»** И.п.: – сидя на полу, скорчившись, прижать руками колени к груди. Выполнение: выпрямить и развести ноги в стороны, руки в стороны – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Темп средний. Проделать 6-8 раз.

**7. «Прыжки»** И.п.: – стоять прямо, руки на поясе. Прыжки на месте на 2-х ногах с поворотом вокруг себя в одну и другую сторону в чередовании с ходьбой 2 раза. Выполнение: ходить на носках, опуская руки вниз и поднимая их в стороны.

Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба, танцевальное движение.

**Октябрь. Комплекс №2 ( с флажками ).**

1ч. Вводная.

Построение в одну колонну, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в одну колонну (поворот).

Ходьба по залу в колонне с изменением темпа движения в чередовании 2 раза.

Ходьба с высоким подниманием колена, с выполнением различных заданий для рук ( вверх, за голову, на пояс, вниз, на плечи и т.д.).

Бег в среднем темпе, врассыпную.

2ч. Основная. ОРУ.

**1.«Регулировщик».**И.п.: о.с., флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – и.п. (6 – 8 раз).

**2. «Пошагаем».** И.п.: о.с., флажки внизу. 1 – шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 – и.п. То же левой ногой. (6-8 раз).

**3. «Приседания»** И.п.: о.с., флажки внизу. 1 – 2 – присесть , флажки вперед; 3 – 4 и.п.

**4. «Наклоны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – 3 – медленный наклон вперед прогнувшись, прямые руки вперед; 4 – выпрямиться, отводя руки назад. ( 6-8 раз ).

**5. «Выпады».** И.п.: о.с., руки прямые назад. 1- поднимая согнутую в колене ногу вперед, одновременно махом прямые руки вверх; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же, другой ногой. Повторить 5 -6 раз каждой ногой.

**6. «Прыжки».** И.п.: о.с., руки внизу. 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – и.п. (4 раза).

В чередовании с ходьбой 2 раза.

Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба, танцевальное движение.

 **Ноябрь. Комплекс №1 ( без предметов).**

 1ч. Вводная.

Построение в одну шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в колонну.

Ходьба по залу в колонне по одному на носках, на пятках, как «цапля», «гусиным шагом».

Бег друг за другом, по диагонали.

2ч. Основная. ОРУ.

1. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

2. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – отвести правую прямую руку назад; 2 – и.п. То же в другую сторону ( по 4 раза )

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4 раза)

4. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — исходное положение. То же левой ногой (4 раза).

7. И. п.— основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе. ( 4 раза).

Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3ч. Заключительная. Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение. Ходьба в колонне по одному.

 **Ноябрь. Комплекс №2 ( с мячом ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в шеренгу (поворот).

Ходьба по залу в колонне, врассыпную. С нахождением своего места в колонне (2 раза), по диагонали, на носках, на пятках.

Бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперед).

2ч. Основная. ОРУ.

**1. «Мяч за спину».** И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом за спиной. 1 – 2 руки в стороны, мяч в правой руке; 3 – 4 и.п. Переложить мяч в левую руку. (6-8 раз).

**2. «Перебрось».** И.п. – о.с., руки согнуты в локтях, мяч в правой руке. 1 – 2 перебросить мяч правой рукой в левую; 3 – 4 – тоже левой рукой. (6 – 8 раз).

**3. «Прокати мяч».** И.п. – о.с., руки на поясе, мяч на полу перед собой, правая (левая) нога на мяче. 1-4 – прокатить вперед, назад, не снимая ноги. То же левой (правой) ногой.(6-8 раз)

**4. «Согни, разогни».** И.п. – сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1-2 согнуть ноги не отрывая ступней от пола, 3 – 4 и.п. ( 6 – 8 раз).

**5. «Сумей сесть».** И.п. – лежа на спине, мяч зажат между ступнями. 1 – руки вверх, 2 – махом вперед сесть, 3 – наклон вперед, коснуться мяча 4 – и.п. ( 6 8 раз ).

**6. «Прыжки».** И.п. – о.с. мяч в правой руке вверху. 1 – прыжком ноги в стороны, мяч переложить из руки в руку над головой, 2 – и.п. (4 раза). В чередовании с ходьбой 2 раза.

Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3.ч. Заключительная.Перестроение в колонну по одному, ходьба, танцевальное движение.

**Декабрь. Комплекс № 1 (без предметов).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в колонну, ходьба с остановкой по сигналу, с выполнением различных заданий для рук, приставным шагом (левым и правым плечом вперед).

Бег в колонне по одному, по диагонали.

Перестроение в 3 колонны.

2ч. Основная. ОРУ. «Часы».

**1. «Заводим часы».** И.п. – стоя, широко расставив ноги; 1 -4 круговое вращение в одну сторону руками; 5 – 7- то же в другую сторону; 8 – и.п.(6-8 раз).

**2. «Часы идут».** И.п. – о.с., 1 – 3 три шага вперед; 4 – полуприсед с хлопком; 5 – 7 три шага назад; 8 – полуприсед с хлопком. 9 – и.п. (6- 8 раз).

**3. «Маленькая и большая стрелки часов».** И.п. – стоя, руки опущены; 1 – 4 руки вверху, перекрестные махи; 5 – 8 – руки внизу, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9 – и.п.

**4. «Послушаем бой часов».**И.п. – стоя, ноги широко расставлены, пальцы рук сцеплены в «замок»; 1 – наклон вперед; 2- 7 мах сцепленными руками вправо – влево, при этом дети произносят «бом – бом»; 8 – и.п.

**5. «Переведем стрелки часов».** И.п. – полуприсед , очертить впереди себя большой круг правой рукой ( на каждый счет) ; 5 – 8 – то же левой рукой; 9 – и.п.

**6. «Считаем секунды».** И.п. – лежа на животе, руки поставить на локти, головы положить на кисти рук. 1- 8 – попеременно сгибать ноги в коленях. 9 – и.п.

**7. «Бегут минуты, бегут часы».** Прыжки на счет в чередовании с ходьбой. 1 – 4 – прыжки на 2-х ногах, руки опущены; 5 – 8 – прыжки с хлопками впереди; 9 – 12 прыжки с хлопками за спиной; 13 – 16 – прыжки, руки опущены; 17 – и.п.

8. Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

 **Декабрь .Комплекс №2 ( с обручем).**

1ч. Вводная.

Построение в одну шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу с изменением темпа движения, на носках, руки вверх в «замке», на внешней и внутренней стороне стопы, руки на поясе.

Бег обычный.

Перестроение в 3 колонны.

2ч. Основная. ОРУ.

**1.«Обруч за плечи».** И.п. – ноги слегка расставлены, обруч опущен. 1 – 2- обруч вверх, за плечи, голова прямо; 3 – 4 и.п. (6 – 8 раз).

**2. «Подуй в обруч».** И.п. – ноги на ширине плеч, обруч перед грудью; 1 -2 полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу – длительный выдох; 3 – 4 и.п. – вдох. ( 6 – 8 раз).

**3. «Покажи носок».** И.п. – о.с., руки на поясе; 1 – правую (левую) ногу вверх, носок тянуть; 2 – в обруч на носок, 3 – вверх; 4 – и.п. ( 6 – 8 раз).

**4. «Приседания».** И.п. о.с., обруч в обеих руках, хват с боков; 1 – присесть обруч вынести вперед, посмотреть в него; 2 – и.п. (6 – 8 раз).

**5. «Достань обруч».** И.п. – лежа на спине, обруч за головой. 1 – 2 - ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 3 – 4 – плавно вниз. (6 – 8 раз).

**6. «Прогнись».** И.п. – лежа на животе, обруч в прямых руках перед собой, ноги вместе. 1 – прогнуться, оторвать руки и ноги от пола, 2 – и.п. ( 6 – 8 раз).

**7. «Впрыгни-выпрыгни».** И.п. – о.с., обруч на полу сбоку. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу. В чередовании с ходьбой 2 раза.

Упражнение на дыхание (2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**Январь. Комплекс №1 без предметов. Мы - пожарные**

1ч. Вводная

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба в приседе и полуприседе.

Ходьба выпадами.

Бег обычный.

Бег спиной вперед.

Ходьба в колонне по одному.

2ч. ОРУ

**Упражнение «Пожарные сильные»**

Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки.

1— с силой поднять руки вверх, разжать кулаки, поднять ся на носки.

2— вернуться в исходную позицию.3— с силой развести руки в стороны, разжать кулаки, подняться на носки.4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз.

 **Упражнение «Сматываем шланги, готовимся к**выезду»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 — наклон вперед.2—3 — вращательные движения обеими руками перед грудью.4 — вернуться в исходную позицию.Повторить 8 раз.

Указание детям: «При выполнении вращательных движений имитируйте сматывание шланга».

**Упражнение «Вызов принят, поехали»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Подтягивать поочередно ноги к животу, затем их полно стью выпрямлять в коленях. 6р

**Упражнение «Качаем воду»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки вдоль туловища.

1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох.3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

**Упражнение «Тушим пожар»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок».

1—4 — поднимая руки вправо — вверх, круговое движение корпусом в одну и другую сторону.Повторить 8 раз.

**Упражнение «Задание выполнено»**

Исходная позиция: ноги скрестно, руки вниз.

12—16 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-скрестно, одновременно выполняя хлопки руками над головой.Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

**Упражнение «Пожар потушен»**

Исходная позиция: основная стойка.1—2 — руки вверх, хорошо потянуться, подняться на нос ки — вдох.3—4 — руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.Указание детям: «Выдыхая, произносите: «у-х-х-х».

3ч. Заключительная. Перестроение в одну колонну.Ходьба, танцевальное движение.

**Январь. Комплекс №2 ( с палкой ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов. Перестроение в колонну (поворот ).

Ходьба в колонне по одному обычная, парами через середину зала, по одному «змейкой», но носках, пятках.

Бег обычный.

2ч. Основная. ОРУ.

**1. «Потягивание».** И. п. – палка в опушенных руках. 1 – шаг левой ногой вперёд, правая нога на носке, поднять палку вверх, прогнуться в груди. 2 – вернуться в и. п. Темп медленный. (6 – 8 раз ).

**2. «Поднимание палки к груди и вверх».** И. п. – ноги врозь, палка в опущенных руках. 1 – согнуть руки в локтях, палку прижать к груди. 2 – поднять палку вверх, прогибаясь, смотреть на палку, 3 – согнуть руки в локтях, палку прижать к груди. 4 – опустить палку в и.п. ( 6-8 раз.)

**3. «Приседание и поднимание палки вверх».**И. п. – палка в опущенных руках. 1 – присесть на носках, палку вперед – 2 - вернуться в и. п. 3 – поднять палку вверх, отвести ногу (попеременно) назад, 4 – и.п. Темп средний.( 6-8 раз).

**4. «Повороты в стороны».** И.п.– палка в опущенных руках. 1 – палку поднять вверх, шаг левой ногой в сторону на носок, пружинистые движения туловища влево. 2 – вернуться в и.п. ( 4-5 раз в каждую сторону).

5**. «Наклоны туловища вперед с поворотом».** И.п. – палка в опущенных руках. 1 – поднять палку вверх, шаг левой ногой в сторону. 2 – с поворотом налево наклониться вперед, палку опустить вниз. 3 – палку поднять вверх, ногу приставить. 4 – и.п. ( 4-6 раз в каждую сторону ).

**6. «Стоя на коленях, садиться».** И.п. – стать на колени, палка в опущенных руках. 1 – сесть справа рядом с пятками, палку вперед. 2 – И.п. 3 – так же сесть в другую сторону. 4 – и.п. (4 раза в каждую сторону) .

**7. «Прыжки на месте**». Исходное положение – палка за спиной на сгибах локтевых суставов. Выполнение: 4 прыжка – ноги вместе, 4 прыжка – ноги врозь. 1 – 8 – ходьба на месте. В чередовании 2 раза.

Упражнение на дыхание (2 – 3 раза).

3ч. Заключительная. Перестроение в одну колонну, ходьба.

**Февраль. Комплекс №1 «Виды спорта»**

 1ч. Вводная

Ходьба в колонне с поворотами в угла.

Ходьба на носках, пяточках.

Обычный бег.

Бег с захлестыванием.

Ходьба обычная.

Перестроение в три круга.

2ч. ОРУ

**Упражнение «Спортсмены на тренировке»**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза. Повторить 5 раз.

**Упражнение «Штангисты»**

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.

1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.3—4 — вернуться в исходную позицию.Повторить 10 раз.

**Упражнение «Атлеты»**

Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе.1—2 — правую (левую) ногу отвести в сторону — верх, держа голову прямо.

3—4 — вернуться в исходную позицию.Повторить по 5 раз каждой ногой..

**Упражнение «Гимнасты»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз.

**Упражнение «Пловцы»**

Исходная позиция лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю   часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.

3 —4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

**Упражнение «Футболист»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны.1 — согнуть в колене правую ногу,2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу.

4 — вернуться в исходную позицию.Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой.

**Упражнение «Оздоровительный бег»**

Исходная позиция: основная стойка.Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

**Упражнение «Отдохнем»**

Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены.1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими.3—4 — медленно вернуться в исходную позицию.Повторить 7 раз.

3ч. Заключительная. Перестроение в одну колонну, ходьба по залу , танцевальное движение.

**Февраль. Комплекс №2 ( со скакалкой ).**

1ч. Вводная.

Построение в одну колонну, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в одну колонну ( поворот ).

Ходьба в колонне по одному широким шагом, с перекатом с пятки на носок, «гусиным шагом».

Бег обычный, на носках.

2ч. Основная. ОРУ.

1.И.п.: скакалка, сложенная вдвое, за спиной. 1 – 2 – руки назад, поднимаясь на носки; 3 – 4 и.п. (6 – 8 раз).

2. И.п.: ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, в опущенных руках. 1 – скакалку вверх; 2 – поворот вправо (влево); 3 – прямо; 4 – и.п. ( по 4 раза в каждую сторону).

3. И.п.: правая нога впереди на середине скакалки, концы натянутой скакалки в согнутых руках. 1 – 2 – руки вверх, правую ногу согнуть в колене, вверх; 3 – 4 и.п. То же другой ногой. Сохранять устойчивое положение. (по 4 раза каждой ногой ).

4. И.п.: о.с., скакалка сложенная вчетверо в руках сзади. 1 – 2 руки назад; 3 – несколько пружинистых наклонов вперед; 4 – и.п. (6 раз).

5. И.п.: о.с., скакалка сложенная вчетверо за плечами. 1 – 2 правую ногу на носок в сторону и одновременно наклон, скакалку натянуть вверх; 3 – 4 и.п. То же в другую сторону, отставляя другую ногу. ( 6 8 раз).

6. И.п.: сидя ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться (4 раза) – пауза. (3 – 4 раза).

7. И.п.: о.с., руки на поясе, скакалка, сложенная вдвое перед носками ног. 1 – 8 прыжки через скакалку вперед-назад. Ходьба на месте перед скакалкой. В чередовании 2 раза.

Упражнение на дыхание (2 – 3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба , танцевальное движение.

**Март. Комплекс №1 ( без предметов).**

1ч. Вводная.

Построение в одну шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в колонну, ходьба в колонне по одному в полуприседе, в полном приседе, на носках, с изменением направления движения.

Ходьба и бег врассыпную в чередовании 2 раза.

Перестроение в 3 колонны.

2ч. Основная. ОРУ **«Летчики».**

**1.«Выберем маршрут».** И.п.: о.с., руки внизу. 1 – поднять руки вверх, одновременно отводя ногу назад; 2 – и.п. ( 6- 8 раз).

**2. «Проверим мотор».** И.п.: о.с., руки у груди. 1 – 3 – вращение рук у груди («р-р-р».); 4 – руки в стороны. (6 – 8 раз).

**3. «Проверим крылья».** И.п.: сидя «по-турецки», руки в стороны. 1 – поворот в правую сторону; 2 – и.п; в левую; 4 – и.п. ( по 4 раза в каждую сторону).

**4. «Проверим шасси».** И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – прижать колени к груди; 2 – и.п. ( 6-8 раз).

**5. «Накачаем бензин».** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки у груди. 1 – наклон вниз – «ш-ш-ш». (6 – 8 раз).

**6. «Пробный вылет»** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1 – наклон в правую сторону, правая рука к правой ноге, левая рука вверх, («крен вправо»); 2 – и.п.; 3 – то же в левую сторону ( «крен влево); 4 – и.п. (6 – 8 раз).

**7. «Разминка»** И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжки, ноги врозь-вместе. Ходьба. Выполнить 2 раза в чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание ( 2-3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба, танцевальное движение.

**Март. Комплекс№2 (с мячами).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в колонну, ходьба в колонне по одному с выпадами, с остановкой по сигналу, с изменением темпа движения.

Бег обычный, спиной вперед.

Перестроение в 3 колонны.

2ч. Основная. ОРУ.

**1. «Погреем руки».** 1 – И.п.: ноги вместе, мяч в правой руке. 1- 2 – 3 – подняться на носки, покатать мяч руками над головой; 4- и.п.(8 раз).

**2. «Переложи мяч».** И.п.: ноги вместе, мяч в правой руке.1 – мяч за спину, держа его двумя руками; 2 – отвести плечи назад, свести лопатки; 3 – расслабиться; 4 – вернуться в и.п., переложив мяч в левую руку (6 раз).

**3. «Потянись».** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч вверху на вытянутые руки. 1 – 2 – 3 медленные наклоны вправо; 4 – и.п.; 5 – 6 – 7 – 8- то же в другую сторону . (по 4 раза в каждую сторону).

**4. «Ёжики».** И.п.: ноги вместе, руки на пояс, мяч на полу. Поочерёдное катание мяча стопой правой и левой ноги. ( по 5 раз каждой ногой).

**5. «Покажи ёжику солнце».** И.п.: сед с опорой на руки сзади, правая нога согнута в колене и поставлена на мяч. 1 – захватить пальцами ног мяч и поднять вверх; 2 – и .п.; То же с другой ногой (по 4 раза на каждой ногой).

**6. «Прокати мяч».** И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч в руках. 1 – прокатить руками мяч вперед до носочков, осуществляя массажный эффект; 2 – то же обратно в и.п. (8 – 10 раз).

**7. «Прыжки».** И.п.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу перед носочками ног. 1 – 8 прыжки в левую сторону вокруг мяча, ходьба. То же в правую. В чередовании с ходьбой 2 раза.

**8. «Массажисты».** Дети делятся на пары и выполняют массаж шипованными мячами по спине. 20 сек.

Упражнение на дыхание (2 – 3 раза).

3ч. Заключительная. Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**Апрель. Комплекс №1 (без предметов ).**

1ч. Вводная

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнения поворотов.

Перестроение в колонну (поворот ).

Ходьба по залу с изменением положения рук, с закрытыми глазами, с высоким подниманием колена.

Бег мелким и широким шагом.

Перестроение в 3 колонны.

2ч. Основная. ОРУ

**1.«Подтягивание вверх**». И.п.: стоя, ноги вместе, кисти рук в замке на голове ладонями вниз. Подняться на носки и выпрямить руки, поворачивая ладони вверх, потянуться, вернуться в и.п. (6 – 8 раз).

**2. «Подними плечи»** И.п.: о.с., руки внизу. 1 – поднять плечи вверх; 2 – и.п. (8раз).

**3. «Левая, правая».** И.п.: о.с., руки внизу. 1 – правая рука вперед; 2 – левая вперед; 3 – правая вверх; 4 – левая вверх. Обратное движение в том же порядке. (4 5 раз).

**4. «Дотянись».** И.п.: ноги врозь пошире, руки вверху. 1 – наклон вперед, вниз, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2 – и.п. (6 – 8 раз).

**5. «Наклоны».** И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. (4 – 5 раз в каждую сторону).

**6. «Махи».** И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – поднять прямую ногу вперед; 2 – махом отвести назад; 3 – снова вперед; 4- и.п. (3 – 4 раза каждой ногой).

**7. «Приседания»** И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2 – и.п. ( 6 – 8 раз).

**8. «Прыжки».**Прыжки на обеих ногах – 4 раза, на правой ноге – 4 раза, на левой – 4 раза. Ходьба на месте . Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание ( 2 – 3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**Апрель. Комплекс №2 ( с обручем ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в колонну (поворот ).

Ходьба в колонне по одному скрестным шагом, выпадами.

Бег с захлестом голени назад, обычный бег.

Перестроение в 3 колонны.

2ч. Основная. ОРУ.

1. И.п. – о.с., обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же левой ногой. ( 6 – 8 раз ).

2. И.п. – о.с., обруч в правой руке, хватом сверху. 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – вернуться в и.п., взять обруч в левую руку. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – и.п. То же влево. (8 раз).

4. И.п. – о.с., руки с обручем перед грудью; 1 – присесть, руки с обручем вперед, 2 – и.п. (6 – 8 раз).

5. И.п. – сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, стопы в обруче, руки в упоре сзади. 1 – выпрямить согнутые в коленях ноги вперед, 2 – и.п. (6 – 8 раз).

6. И.п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1 – 2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3 4 – и.п. (6 – 8 раз).

7. И.п. – И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки на поясе. 1 – 8 раз – прыжки в обруче на двух ногах с поворотом в правую и левую сторону в чередовании с ходьбой 2 раза.

Упражнение на дыхание ( 2 – 3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба по залу, танцевальное движение.

**Май. Комплекс №1 ( без предметов ).**

1ч. Вводная.

Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, выполнение поворотов.

Перестроение в колонну, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, широким и мелким шагом, врассыпную.

Бег с выбрасыванием вперед прямых ног, обычный.

2ч. Основная. ОРУ.

**1.«Мы сильные».** И.п.: о.с., руки к плечам, кисти сжаты в кулак. 1 – 2 с силой руки вверх, разжимая кулаки, подъем на носки; 3 – 4 и.п. ( 10 раз ).

**2. «Большие колеса».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости. То же вращение рук назад. (4 раза вперед, 4 раза назад).

**3. «Наклоны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклониться вправо, одновременно руки поднять вверх; 2 – и.п.; 3 – 4 то же в другую сторону. (по 3 – 4 раза в каждую сторону).

**4. «Скамеечка»** И.п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях; 1 – приподнять себя, ноги и руке остаются в упоре; 2 – и.п. (6 – 8 раз).

**5. «Уголок».** И.п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги прямые. 1- поднять вверх – вперед прямые ноги (носок оттянут) – «угол» ; 2 – и.п. (6 раз).

**6. «Хлопок под коленом».** И.п.: лежа на спине, руки за головой. 1 – 2 согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом; 3 – 4 и.п. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. ( по 4 – 5 раз каждой ногой).

**7. «Прыжки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 – 10 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Чередовать с ходьбой 2 раза.

Упражнение на дыхание (2 – 3 раза).

3ч. Заключительная.

Перестроение в одну колонну, ходьба, танцевальное движение.

**Май.Комплекс №2 с ленточками**

1 ч. Вводная
Построение, ходьба по залу в колонне по одному с выполнением упражнений (высоко поднимая колени, с прыжками "зайчики").
Остановиться "цапля" поднять одно колено - руки в стороны по 3 раза)
Бег по залу до 1 мин.
Построение в три колонны.

2ч. Основная. ОРУ

1.И.п. - стоя, руки с лентами опущены, ноги на ширине ступни. 1- руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки вперед; 4 - вернуться в и.п. 6 раз.

2.И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.1 – поворот вправо, взмах лентами 2 – выпрямиться 3 – то ж влево 4 - вернуться в и.п.6 раз.

3.И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, ленты в руках, руки опущены.1 - наклон вперед, коснуться лентами пола; 2 - вернуться в и.п. 6 раз.

4.И.п. - стоя, руки вниз, 1 – наклон вперед, руки в стороны; 2 –и.п.
1 - наклониться достать лентами пальцы ног; 2 - вернуться в и.п. 6раз

5. И.п.- о.с. ленточки опущены. 1 - Присесть, взмах ленточками- 2 - и.п.

6. И.П. – о.с., руки внизу; 1- присесть, руки вперед; 2 – и.п. 6 раз

7. И.п. - стоя, ноги вместе, ленточки на полу. Прыжки на двух ногах вокруг ленточек с чередованием с ходьбой вокруг ленточек.

Упражнение на дыхание.

3 часть. Перестроение в одну колонну. Ходьба врассыпную.

Бег в рассыпную по залу.