****

**1.Пояснительная записка**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма,развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальныхпредставлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек идр.)

**1.1.Основные цели и задачи:**

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

* Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способностиксамоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**1.2.Планируемые результаты изучения:**

* Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм.
* У ребенка развита моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).
* С интересом участвует в подвижных играх; он подвижен, вынослив, может контролировать свои движения и управлять ими. • Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1. **Раздел I. 1 год освоения Программы (3 год жизни):**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни реализуется в следующих формах:

* + В форме самстоятельной деятельности
  + В режимных моментах образовательного процесса
  + В интегрируемых видах деятельности
  + В работе с родителями

НОД Физическая культура в помещении - 10 минут 2 раза в неделю. НОД Физическая культура на улице - 10 минут 1 раз в неделю.

**2.1. Цели и задачи:**

* Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть; уши — слышать; нос — нюхать; язык — пробовать (определять) на вкус; руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.
* Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
* Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
* Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
* Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
* Укреплять здоровье детей.

**2.2.Планируемые результаты освоения:**

* Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
* Стремится двигаться под музыку;
* У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).
* С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.
* Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1. **3.Тематическое планирование:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Физическая культура в спортивном зале: Ходьба стайкой за воспитателем в одном направлении; Катание мяча взрослому и ловля; Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м); Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях (расстояние от 8— 10 м до 30 м); Подвижная игра «Зайка серенький сидит» |
| 2 | Физическая культура в спортивном зале: Ходьба стайкой за воспитателем в одном направлении; Катание мяча взрослому и ловля; Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м); Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях (расстояние от 8— 10 м до 30 м); Подвижная игра «Зайка серенький сидит» |
| 3 | Физическая культура на улице: Ходьба и бег всей группой, общеразвивающие упражнения без предметов; Прыжки на 2 ногах на месте (2-3 раза), бег по спортивной площадке (игровое задание «Птички»); Игровое задание «Найдём птичку» |
| 4 | Физическая культура в спортивном зале: Ходьба стайкой за воспитателем в одном направлении; Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его; Ползание по ограниченной поверхности (используются обычная дорожка (длина 2— 2,5 м, ширина 35 см);извилистая дорожка  (длина 2—2,5 м, ширина 35 см);мягкая дорожка (длина 2 м, ширина 35—40 см);Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях (расстояние от 8—10 м до 30 м); Подвижная игра «Солнышко и дождик». |
| 5 | Физическая культура в спортивном зале: Ходьба стайкой за воспитателем в одном направлении; Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его; Ползание по ограниченной поверхности (используются обычная дорожка (длина 2— 2,5 м, ширина 35 см);извилистая дорожка  (длина 2—2,5 м, ширина 35 см);мягкая дорожка (длина 2 м, ширина 35—40 см); Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях (расстояние от 8—10 м до 30 м); Подвижная игра «Солнышко и дождик». |
| 6 | Физическая культура на улице: Упражнения в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжки на 2 ногах на месте |
| 7 | Физическая культура в спортивном зале: Самостоятельная ходьба стайкой к зрительному ориентиру по словесной инструкции («Идем в гости к кукле Маше» — расстояние не менее 10 м); Лазанье по стремянке (высота 1,5 м) любым способом; Подпрыгивание на месте при поддержке за обе руки взрослого. Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях (расстояние от 8—10 м до 30 м). Игра «У медведя во бору». |
| 8 | Физическая культура в спортивном зале: Самостоятельная ходьба стайкой к зрительному ориентиру по словесной инструкции («Идем в гости к кукле Маше» — расстояние не менее 10 м). Лазанье по стремянке (высота 1,5 м) любым способом.  Подпрыгивание на месте при поддержке за обе руки взрослого. Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях (расстояние от 8—10 м до 30 м). Игра «У медведя во бору». |
| 9 | Физическая культура на улице: Ходьба и бег всей группой; Прыжки на 2 ногах на месте (2-3 раза), бег по спортивной площадке (игровое задание «Птички»); Игровое задание «Найдём птичку» |
| 10 | Физическая культура в спортивном зале: Самостоятельная ходьба стайкой к зрительному ориентиру по словесной инструкции («Идем в гости к кукле Маше» — расстояние не менее 10 м); Бег стайкой от воспитателя. Перелезание через бревно. Подвижная игра «Пузырь» |
| 11 | Физическая культура в спортивном зале: Самостоятельная ходьба стайкой к зрительному ориентиру по словесной инструкции («Идем в гости к кукле Маше» — расстояние не менее 10 м); Бег стайкой от воспитателя. Перелезание через бревно. Подвижная игра «Пузырь» |
| 12 | Физическая культура на улице: Ходьба и бег всей группой; Игры с мячом. Игровое упражнение «Прокати и догони» Прокатывание мяча (большой диаметр) в прямом направлении (дистанция 10 метров) |
| 13 | Физическая культура в спортивном зале: Ходьба стайкой на носочках в чередовании с обычной ходьбой 1,5- 2м — ходьба на носочках («Вот какие мы большие»), далее ходьба обычным шагом. Общее расстояние от 10 до 20 м.; прокатывание мяча по дорожке (длина 2—2 м., ширина 35 см). Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до3 м). Подпрыгивание на месте при поддержке за обе руки взрослого .Бег стайкой. Подвижная игра «У медведя во бору» |

|  |  |
| --- | --- |
| 14 | Физическая культура в спортивном зале: Ходьба стайкой на носочках в чередовании с обычной ходьбой 1,5- 2м — ходьба на носочках («Вот какие мы большие»), далее ходьба обычным шагом. Общее расстояние от 10 до 20 м.; прокатывание мяча по дорожке (длина 2—2 м., ширина 35 см). Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до3 м).  Подпрыгивание на месте при поддержке за обе руки взрослого . Бег стайкой. Подвижная игра «У медведя во бору» |
| 12 | Физическая культура на улице: Ходьба и бег всей группой; Упражнять в прокатывании мяча двумя руками в играх с мячом. Игровое упражнение «Салки» |
| 13 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба стайкой на носочках в чередовании с обычной ходьбой 1,5- 2м — ходьба на носочках («Вот какие мы большие»), далее ходьба обычным шагом. Общее расстояние от 10 до 20 м. 2.Катание мяча взрослому и ловля. 3.  Перелезание через бревно. 4.Бросание мяча вверх и ловля. 5.бег стайкой от воспитателя. 6. Игра «Карусель» |
| 14 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба стайкой на носочках в чередовании с обычной ходьбой 1,5- 2м — ходьба на носочках («Вот какие мы большие»), далее ходьба обычным шагом. Общее расстояние от 10 до 20 м. 2.Катание мяча взрослому и ловля. 3.  Перелезание через бревно. 4.Бросание мяча вверх и ловля. 5.бег стайкой от воспитателя. 6. Игра «Карусель» |
| 15 | Физическая культура на улице: Основные виды движений: прокатывание мячей, подвижная игра «Кот и воробышки» |
| 16 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба стайкой в разных направлениях за воспитателем к зрительным ориентирам, расположенным в разных местах комнаты или участка. 2.Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его лазанье по стремянке (высота 1,5 м) любым способом. 3.Влезание на гимнастическую стенку и слезание с нее. 4.Игра «Воробышки». |
| 17 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба стайкой в разных направлениях за воспитателем к зрительным ориентирам, расположенным в разных местах комнаты или участка. 2.Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его лазанье по стремянке (высота 1,5 м) любым способом. 3.Влезание на гимнастическую стенку и слезание с нее. 4.Игра «Воробышки». |
| 18 | Физическая культура на улице: Развитие умения действовать по сигналу ; энергично отталкивать мяч при прокатывании. Основные виды движений: прокатывание мячей, подвижная игра «Кот и воробышки» |
| 19 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба стайкой в разных направлениях за воспитателем к зрительным ориентирам, расположенным в разных местах комнаты или участке. 2.Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его. 3.Ползание по ограниченной поверхности используются обычная дорожка (длина 2—2,5 м. ширина 35 см) ,извилистая дорожка (длина 2—2,5 м., ширина 35 см.), мягкая дорожка (длина 2 м, ширина 35—40 с). 4.Бег стайкой за воспитателем в разном темпе. 5.Игра «Карусель». |
| 20 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба стайкой в разных направлениях за воспитателем к зрительным ориентирам, расположенным в разных местах комнаты или участке. 2.Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его. 3.Ползание по ограниченной поверхности используются обычная дорожка (длина 2—2,5 м. ширина 35 см) ,извилистая дорожка (длина 2—2,5 м., ширина 35 см.), мягкая дорожка (длина 2 м, ширина 35—40 с). 4.Бег стайкой за воспитателем в разном темпе. 5.Игра «Карусель». |
| 21 | Физическая культура на улице: Развитие умения действовать по сигналу ; энергично отталкивать мяч при прокатывании. Основные виды движений: прокатывание мячей, подвижная игра «Кот и воробышки» |
| 22 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба стайкой на носочках в разных направлениях. 2.Катание мяча взрослому и ловля.  3.Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м); 4.Прыжки на месте без опоры. 5.Бег стайкой в разном темпе. 6.Игра «Обезьянки». |
| 23 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба стайкой на носочках в разных направлениях. 2.Катание мяча взрослому и ловля.  3.Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м); 4.Прыжки на месте без опоры. 5.Бег стайкой в разном темпе. 6.Игра «Обезьянки». |
| 24 | Физическая культура на улице: игра «Самолеты», игровое упражнение «Прокати и поймай». Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу. |

|  |  |
| --- | --- |
| 25 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба стайкой на носочках в разных направлениях за воспитателем. 2.Бросание мяча вперед и бег за ним. Перелезание через бревно. Игра «Воробышки». |
| 26 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба стайкой на носочках в разных направлениях за воспитателем. 2.Бросание мяча вперед и бег за ним. Перелезание через бревно. Игра «Воробышки». |
| 27 | Физическая культура на улице: Упражнять в прокатывании мяча двумя руками игра «Самолеты», игровое упражнение «Прокати и поймай». Игра «Поймай комара» |
| 28 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба в колонне по одному со сменой направления; 2.Бросание мяча вперед и бег за ним  3.Ползание по ограниченной поверхности (используются обычная дорожка, длина 2—2,5 м, ширина 35 см. ,извилистая дорожка (длина 2—2,5 м, ширина 35 см., мягкая дорожка-длина 2 м, ширина 35—40 см. 4. Прыжки на месте без опоры. 5.Бег стайкой за воспитателем в разном темпе. 6. Игра «Мыши в кладовой». |
| 29 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба в колонне по одному со сменой направления; 2.Бросание мяча вперед и бег за ним  3.Ползание по ограниченной поверхности (используются обычная дорожка, длина 2—2,5 м, ширина 35 см. ,извилистая дорожка (длина 2—2,5 м, ширина 35 см., мягкая дорожка-длина 2 м, ширина 35—40 см. 4. Прыжки на месте без опоры. 5.Бег стайкой за воспитателем в разном темпе. 6. Игра «Мыши в кладовой». |
| 30 | Физическая культура на улице: Ходьба и бег по кругу. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Быстро в домик».  Игра «Найдём жучка» |
| 31 | Физическая культура в спортивном зале:.Ходьба в колонне по одному со сменой направления. 2.Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его. 3.Лазанье по стремянке (высота 1,5 м) любым способом. 4.Влезание на гимнастическую стенку и слезание с нее. 5.Игра  «Карусель» |
| 32 | Физическая культура в спортивном зале:.Ходьба в колонне по одному со сменой направления. 2.Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его. 3.Лазанье по стремянке (высота 1,5 м) любым способом. 4.Влезание на гимнастическую стенку и слезание с нее. 5.Игра  «Карусель» |
| 33 | Физическая культура на улице: Развитие ориентировки в пространстве. Ходьба и бег по кругу. Умение дейтвовать по сигналу.Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Быстро в домик». |
| 34  5 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба в колонне по одному за воспитателем со сменой темпа.  2.Катание мяча взрослому и ловля. 3.Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м).  4.Бег по дорожкам: извилистой, мягкой. 5.Игра «Зайка серенький сидит». |
| 36 | Физическая культура на улице: Развитие ориентировки в пространстве. Ходьба и бег по кругу. Умение дейтвовать по сигналу.Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Быстро в домик». |
| 37  38 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба в колонне по одному за воспитателем со сменой темпа.  2.Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его. 3.Перелезание через бревно.  4.Прыжки вокруг обруча «Зайчик прыгает вокруг обруча». |
| 39 | Физическая культура на улице: Развитие ориентировки в пространстве. Ходьба и бег по кругу. Умение дейтвовать по сигналу.Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижная игра «Быстро в домик». |
| 40  41 | Физическая культура в спортивном зале:.1. Ходьба в колонне по одному в сочетании с движе нием рук «самолеты», «птицы» — расстояние не менее 15—20 м. 2.Бросание мяча об пол и ловля.  3.Ползание по ограниченной поверхности (длина 2—2,5 м, ширина 35 см). 4.Бег по дорожкам: извилистой, мягкой.  5. Игра «Воробышки». |

|  |  |
| --- | --- |
| 42 | Физическая культура на улице: Упражняться в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур. Игровое упражнение «Прокати мяч». Прокатывание мячей друг другу в парах (большой диаметр). |
| 43  44 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба в колонне по одному в сочетании с движе нием рук «самолеты», «птицы»  — расстояние не менее 15—20 м. 2.Бросание мяча вперед и бег за ним. 3.Перелезание через бревно. 4.Бег по дорожкам: извилистой, мягкой. 5. Игра «Поймай комара». |
| 45 | Физическая культура на улице: Игровое упражнение «Через ручеек»Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка- ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук. Упражняться в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур.  Игровое упражнение «Прокати мяч». Прокатывание мячей друг другу в парах (большой диаметр). |
| 46  47 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба с остановкой на сигнал «Будь внимательным»  2.Отталкивание мяча, подвешенного в сетке, одной, двумя руками. 3.Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м). 4.Бег в колонне друг за другом.  5.Игра «Обезьянки». |
| 48 | Физическая культура на улице: Игровое упражнение «Через ручеек»Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка- ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук. Упражняться в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур. Игровое упражнение «Прокати мяч». Игра «Найди свой цвет» |
| 49  50 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба с остановкой на сигнал «Будь внимательным» .  2.Перебрасывание мяча через сетку. 3.Ползание между предметами (4—6 крупных предметов размещаются на расстоянии 50 см друг от друга). 4.Бег в колонне друг за другом. 5.Игры с кольцами «Подбрось, поймай». |
| 51 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Упражнения на сохранение равновесия «Пойдём по мостику». Прыжки. |
| 52  53 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба по ограниченной поверхности (длина дорожки 2—2,5 м, ширина от 25 до  10 см). 2.Прокатывание мяча по дорожке (длина 2—2,5 м, ширина 35 см). 3.Прыжки вокруг обруча «Зайчик прыгает вокруг обруча».  4.Бег в колонне друг за другом. |
| 54 | Физическая культура на улице: Игровое упражнение «Через ручеек» Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка- ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук. Подвижная игра «Догони мяч». Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Упражнять в сохранении равновесия при хотьбе на ограниченной площади опоры: развивать умене приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом. |
| 55  56 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба по кругу (ходьба обычная, на носочках, взявшись за руки). 2.Спрыгивание с предметов (высота предметов 10—15 см). 3.Ползание в разных направлениях к зрительным ориентирам. 4.Впрыгивание в обруч.  5.Бег по кругу друг за другом. 5.Игра «Котята и щенята». |
| 57 | Физическая культура на улице: Упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику». Прыжки. Подвижная игра «Догони мяч» |
| 58  59 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба по кругу (ходьба обыкновенная, на носочках, взявшись за руки).  2.Прокатывание мяча в ворота (расстояние до ворот 1,5 —2 м, ширина ворот не менее 50 см). 3.Прыжки между предметами (4—6 крупных предметов размещаются на расстоянии 50 см друг от друга). 4.Подползание под ворота (расстояние от ворот 2 м, ширина ворот не менее 50 — 60 см). 5.Бег по кругу друг за другом. 6.Игра «Зайка серенький». |
| 60 | Физическая культура на улице: Упражнять в сохранении равновесия при хотьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом |
| 61  62 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба по твердой и мягкой дорожкам.  2.Бросание мяча об пол и ловля. 3.Ползание в разных направлениях к зрительным ориентирам 4.Прыжки через мягкие препятствия.  5.Игра «Наседка и цыплята». |
| 63 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному, бег. Темп ходьбы и бега педагог задает ударами в бубен. |

|  |  |
| --- | --- |
| 64  65 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба по твердой и мягкой дорожкам.  2.Перебрасывание мяча через сетку, через веревку . 3.Прыжки по прямой дорожке в чередовании с ходьбой (длина дорожки 3—4 м, ширина 25—35 см). 5.Бег по кругу взявшись за руки. 6.Игра «Бегите ко мне». |
| 66 | Физическая культура на улице: Упражнять в хотьбе в колонне по одному, прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Игра «Пузырь». Игровое упражнение «Скочки на кочку» прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,5 м.) |
| 67  68 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба по прямой и извилистой дорожкам. 2.Отталкивание мяча, подвешенного в сетке, одной, двумя руками. 3.Ползание в разных направлениях к зрительным ориентирам 4.бег по кругу взявшись за руки. 5.Игра «Пузырь» |
| 69 | Физическая культура на улице: Ходьба и бег по кругу. Игровое упражнение «Через ручеек»Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка- ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук. Упражняться в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур. Игровое упражнение «Прокати мяч». Игра «Найди свой цвет» |
| 70  71 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба по прямой и извилистой дорожкам. 2.Прокатывание мяча в ворота (расстояние до ворот 1,5—2 м, ширина ворот не менее 50 см). 3.Прыжки по прямой дорожке в чередовании с ходьбой (длина дорожки 3—4 м, ширина 25—35 см).  5.Бег по кругу взявшись за руки. 6. Игра «Найди мышку». |
| 72 | Физическая культура на улице: Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу в парах. Бег врассыпную по площадке в разных направлениях. Игра «Ловкий шофер» |
| 73  74 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба по гладкой и колючей дорожкам. 2.Ловля мяча, брошенного воспитателем.  3.Пподползание под ворота (расстояние от ворот 2 м, шири на ворот не менее 50— 60 см). 4.Бег со сменой направления по сигналу взрослого . 5.Игра «Обезьянки». |
| 75 | Физическая культура на улице: Игровое задание «Машина поехала в гараж» Упражняться в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. В энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. |
| 76  77 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба по гладкой и колючей дорожкам. 2.Бросание мяча об пол и ловля.  3.Подползание под веревку, натянутую на высоте 30—40 см от пола. Прыжки между предметами с их огибанием «Зайчик прыгает между пенечками» . Бег со сменой направления по сигналу взрослого. 6.Игра «Карусель» |
| 78 | Физическая культура на улице: Игровое задание «Машина поехала в гараж» Упражняться в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. В энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. |
| 79  80 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба парами. 2.Отталкивание мяча, подвешенного в сетке, одной, д вумя руками. 3.Ползание в разных направлениях к зрительным ориентирам. 4.Прыжки по извилистой дорожке в чередовании с ходьбой (длина дорожки 2— 2,5 м, ширина 35 см). 5.Бег со сменой направления по сигналу взрослого. 6.Подвижная игра «Найди зайку». |
| 81 | Физическая культура на улице: Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу. Игра «Прокати мяч». Бег по площадке в разных направлениях . Игра «Ловкий шофер» |
| 82  83 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба парами. 2.Бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние до цели от 0,5—1 до 1,5 м). 3.Подползание под веревку, натянутую на высоте 30—40 см от пола. 4.Прыжки по извилистой дорожке в чередовании с ходьбой (длина дорожки 2— 2,5 м, ширина 35 см). 5.Бег с остановкой на сигнал (расстояние 30 м). 6. Игра «Рыбаки и рыбки». |
| 84 | Физическая культура на улице: Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу. Игра мыши в кладовой» |
| 85  86 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба с перешагиванием предметов (8—10 предметов высотой от 10 до 30см.). 2.Прокатывание мяча в ворота (расстояние до ворот 1,5 —2 м, ширина ворот не менее 50 см). 3.Ползание между предметами (4—6 крупных предметов размещаются на расстоянии 50 см друг от друга). 4.Бег с остановкой на сигнал расстояние 30 м. 5.Игра «Бегите ко мне». |
| 87 | Физическая культура на улице: Игровое упражнение «Ходьба по мостику» Ходьба по лежащей на земле доске, свободно балансируя руками. |
| 88  89 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба с перешагиванием предметов (8—10 предметов высотой от 10 до 30 см).  2.Бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние 1 -1,5 м). 3.Прыжки в длину «Перепрыгнем через ручеек» (ширина от 15 до 35 см). 4.Бег с остановкой на сигнал. 5. Игра «Кто дальше бросит?» |
| 90 | Физическая культура на улице: Игровое задание «Прокати – поймай». Прокатывание мячей друг другу. Игра «Мыши в кладовой» |
| 91  92 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба по ограниченной поверхности (длина дорожки 2—2,5 м, ширина от 25 до  10 см). 2.Перебрасывание мяча через сетку. 3.Подползание под веревку, натянутую на высоте 30—40 см от пола. 4.Игра «Рыбаки и рыбки». |
| 93 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в хотьбе и беге с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. |
| 94  95 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Отталкивание мяча, подвешенного в сетке, о дной, двумя руками. 3.Прыжки в длину «Перепрыгнем через ручеек» ширина от 15 до 35 см. 4.Непрерывный бег 30—40 с.  5.Игра «Найди куклу». |
| 96 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному, врассыпную по площадке. Общеразвивающие упражнения с мячом. Игровое упражнение «Быстрый мяч» |
| 97  98 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прокатывание мяча по дорожке (длина 2—2,5 м, ширина 35 см). 3. Подползание под ворота (расстояние от ворот 2 м, ширина ворот не менее 50 — 60 см). 4.Бег между предметами (предметы располагаются на расстоянии 50—60 см, всего 5—6 крупных предметов. 6.Игра «Гуси, гуси». |
| 99 | Физическая культура на улице: Подвижная игра «Зайка серенький умывается» Упражняться в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. В энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. |
| 100  101 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Прыжки между предметами, с их огибанием (5—6 больших кубиков размещаются на расстоянии 40 см друг от друга). 2.Прокатывание мяча в ворота (расстояние до ворот 1,5 —2 м, ширина ворот не менее 50 см).  3.Бег имитационный (как мышки, как лошадки и т. п.). 4.Игра «Найди, где спрятано». |
| 102 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в хотьбе и беге с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. |
| 103  104 | Физическая культура в спортивном зале:.1.Спрыгивание со скамейки. 2.Ловля мяча, брошенного воспитателем. 3.Подползание под веревку, натянутую на высоте 30—40 см от пола. 4.бег имитационный (как мышки, как лошадки и т. п.). 5. «Зайка серенький» |
| 105 | Физическая культура на улице: Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается» |
| 106  107  108 | Мониторинг |

1. **Раздел II. 2 год освоения Программы (4 год жизни):**

Формирование начальных представлений оздоровом образе жизни реализуется в следующих формах: •В форме самстоятельной деятельности

* + - В режимных моментах образовательного процесса
    - В интегрируемых видах деятельности
    - В работе с родителями

НОД Физическая культура в помещении - 15 минут 2 раза в неделю. НОД Физическая культура на улице - 15 минут 1 раз в неделю.

**3.1. Цели и задачи:**

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

**3.2.Планируемые результаты освоения:**

* Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
* Стремится двигаться под музыку;
* У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).
* С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.
* Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1. **3.Тематическое планирование:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1  2 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Построение в одну шеренгу, круг. Приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному. 3.Подскоки на месте. 4.Катание мяча в парах. 5.Подвижная игра «Бегите ко мне |
| 3 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал педагога, развивая координацию движений, в равновесии. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания. Подвижная игра «Поймай комара» Ходьба в колонне по одному за «Комаром» |
| 4  5 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег «стайкой». 2.Лазание на четвереньках.  3.Прыжки на месте, с движениями рук.  4.Подвижная игра «Солнышко и дождик». |
| 6 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал педагога, развивая координацию движений, в равновесии. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания. Подвижная игра «Поймай комара» Ходьба в колонне по одному за «Комаром» |
| 7  8 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег с заданиями под музыку.  2.Подскоки на месте на носках с доставанием. 3.Катание мяча под дугой.  4.Игра «Поймай бабочку». |
| 9 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге, прыжках через шнур. Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному с переходом на бег. Выполнение заданий по сигналу педагога. |
| 10  11 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Перешагивания через препятствия (10-15 см). 2.Бег между линиями (25-30 см) 3.Медленный бег 30-40 сек. 4.Подвижная игра «День и ночь». |
| 12 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в прстранстве; в сохранении устойчивог равновесия в прыжках. Ходьба и бег в колонне по одному. |
| 13  14 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Подъем на возвышение и спуск с него. 2.Построение в колонну по одному, по два. 3.Прыжки в глубину (20-25 см) 4.Ползание на четвереньках на полу. 5.Подвижная игра «Бегите ко мне». |
| 15 | Физическая культура на улице: Ходьба между кубиками, стоящими в 2линии на расстоянии 40 см друг от друга. Прыжки на двух ногах. Игровое упражнение «лягушка». |
| 16  17 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба с высоким подниманием бед 2.Ползание на четвереньках по скам 3.Прыжки в глубину (2025 см). 4.Бросание мяча вверх и ловля. 5.Игра «Поймай бабочку». |
| 18 | Физическая культура на улице: Упражнятьдетей в ходьбе в колонне по одному. Бег врассыпную. Игра «Найдём птенчика».Подвижная игра  «Коршун и птенчик» |
| 19  20 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Повороты направо, налево переступанием.  2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд). 3.Бросание мяча вверх и ловля. 4.Игра «Воробышки». |
| 21 | Физическая культура на улице: Упражнятьдетей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. В сохранении устойчивого равновесия в прыжках |
| 22 23 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки через мягкие предметы. 2.Катание и бросание в парах, сидя. 3.ОРУ с флажками. 4.Игра «Автомобили». |
| 24 | Физическая культура на улице: Ходьба между кубиками, стоящими в 2линии на расстоянии 40 см друг от друга. Прыжки на двух ногах. Игровое упражнение «лягушка».Подвижная игра «Коршун и птенчики» |

|  |  |
| --- | --- |
| 25  26 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба «змейкой» с остановкам.  2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками. 3.Подскоки на месте. 4.Катание мяча в парах. 5.Игра «Обезьянки». |
| 27 | Физическая культура на улице: Ходьба между кубиками, стоящими в 2 линии на расстоянии 40 см друг от друга. Игра «Воробышки и кот». Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча |
| 28  29 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег «змейкой». 2.Метание мешочка в вертикальную цель(1 м). 3.Бросание мяча воспитателю и друг другу. 4.Игра «Воробышки». |
| 30 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.Прыжки со скамейки (высота 20 см)на резиновую дорожку. Прокатывание мячей. Подвижня игра «Найди свой домик» |
| 31  32 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег с приседаниями.  2.Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м ). 3.П. и З.: бросание мяча друг другу.  4.Подлезание под скамейку прямо. 5.Игра «Мыши в кладовой». |
| 33 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.Прыжки со скамейки (высота 20 см)на резиновую дорожку. Прокатывание мячей. Подвижня игра «Найди свой домик» |
| 34  35 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег между линиями (25-30 см). 2.Подлезание под скамейку прямо, боком. 3.Медленный бег до 1.5 мин. 4.Игра «Карусель». |
| 36 | Физическая культура на улице: Упражнять в ходьбе высоко поднимая колени, в прыжках на двух ногах между предметами. Игровое упражнение «Лошадки».Ходьба высоко поднимая колени руки на пояс. Имитируем цоканье лошади языком. |
| 37  38 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Лазание по лестнице-стремянке. 2.Прыжки в высоту через шнур (5 см). 3.Бег со сменой темпа.  4.Игра «Зайка серенький сидит». |
| 39 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановками по сигналу педагога. Ходьба и бег в колонне по одному. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50 – 60 см друг от друга . Игровое задание « не упусти!» |
| 40  41 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки на месте с доставанием предметов.  2.ОРУ с гимнастическими палками. 3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно. 4.Подтягивания на скамейке, лежа на животе. |
| 42 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бегврассыпную. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. Прокатывание мячей. Подвижня игра «Лягушки». Игра малой подвижности «Найдем Лягушонка» |
| 43  44 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Подскоки с продвижением. 2.П. и З.: лазание по лестнице-стремянке. 3.Прыжки в высоту через резинку. 4.ОРУ с мячами. 5.Игра «Обезьянки». |
| 45 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановками по сигналу педагога. Ходьба и бег в колонне по одному. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50 – 60 см друг от друга . Игровое задание « не упусти!» «Лягушки» |
| 46  47 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ритмическая гимнастика. 2.Игры с мячом. 3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом.  4.Метание мешочка в горизонтальную цель. 5.Игра «Воробышки». |
| 48 | Физическая культура на улице: Упражнять в прокатывании мяча между предметами. Игра «Береги кубик». Игровое упражнение «Прокати мяча (большой диаметр) продвиваясь между предметами (4-5шт. расстояние между ними 1 м.) «Змейкой». Подталкивая мяч двумя руками, сложенными лодочкой. Игра «Парашютисты» |
| 49  50 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. 2.ОРУ с кольцами.  3.Прыжки из кружка в кружок. 4.Игра «Обезьянки». |
| 51 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске. |

|  |  |
| --- | --- |
| 52  3 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в высоту через резинку.  2.Бросание мяча снизу, от груди. 3.Перешагивание через препятствия (10-15 см). 4.Игра «Поймай комара». |
| 54 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе по доске в умеренном темпе боком приставным шагом. Подвижная игра «Птица и птенчики». Игра малой подвижности «Найдем птенчика» |
| 55  56 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ползания, переползания через скамейку. 2.Прыжки через резинку.  3.Бросание мяча из-за головы. 4.Игры с кольцами «Подбрось, поймай». |
| 57 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в сохранении равновесияпри ходьбе по доске. |
| 58  59 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Упражнения в равновесии :ходьба по скамье. 2.Подбрасывание и ловля мяча.  3.Ползание по наклонной скамье. 4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.). 5.Игра «Котята и щенята». |
| 60 | Физическая культура на улице: Ходьба по доске в умеренном темпе приставным шагом боком. «Пройдем по мостику» Подвижная игра  «Птичка и птенчики» |
| 61  62 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег с ускорением. 2.Ползание по наклонной скамье. 3.Ходьба и бег с изменением темпа. 4.Ппрыжки через 4-6 линий поочередно. 5.Игра «Зайка серенький». |
| 63 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Игровое упражнение «Ровный круг» Ходьба по кругу, переход на бег. |
| 64  65 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прокатывание мяча. 2.Медленный бег до 1,5 мин. 3.Повороты, переступая на месте. 4.Прыжки через мягкие препятствия. |
| 66 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановками по сигналу педагога. Ходьба и бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Быстрые жучки».Игра «Мы топаем ногами» |
| 67  68 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бросание мяча из-за головы, сидя.  2.Лазание на четвереньках. 3.Ходьба с подниманием бедра. 4.Игра «Бегите ко мне». |
| 69 | Физическая культура на улице: Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры.прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. |
| 70  71 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в длину с места. 2.Броски мяча с отскоком, ловля.  3.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см). 4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?» |
| 72 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановками по сигналу педагога. Ходьба и бег в колонне по одному. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50 – 60 см друг от друга . Игровое задание « не упусти!» «Лягушки» |
| 73  74 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бросание мяча двумя снизу, ловля.  2.П. и З.: прыжки в длину с места.  3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м). 4.Игра «Найди мышку». |
| 75 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения с платочками. Ходтбапо доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками. |
| 76  77 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Перелезание через бревно. 2.Ритмическая гимнастика. 3.Прыжки вокруг предмета. 4.Игра «Обезьянки». |
| 78 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги. Игра «Из ямки в ямку». Подвижная игра «Коршун ицыплята». Игра малой подвижности « Найдем цыпленка» |
| 79  80 | Физическая культура в спортивном зале: Бег на скорость 15-20 м.  2.Ползание на животе. 3.Равновесие на одной ноге.  4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?» |
| 81 | Физическая культура на улице: Ходьба с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на граниченой площади опоры.Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед. |
| 82  83 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Упражнения на равновесие. 2.Бег с ускорением.  3.Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м). 4.Прыжки со скакалкой. 5.Подвижная игра «Найди зайку». |
| 84 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги. Игра «Из ямки в ямку». Подвижная игра «Коршун ицыплята». Игра малой подвижности « Найдем цыпленка» |
| 85  86 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег «змейкой» между препятствий.  2.Ходьба в равновесии. 3.Прыжки в длину с места. 4.Метание резинового мяча. 5.Игра «Рыбаки и рыбки». |
| 87 | Физическая культура на улице: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в беге между предметами. |
| 88  89 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Влезание на гимнастическую стенку. 2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки. 3.Бег наперегонки. 4.Прыжки со скакалкой. 5.Игра «Бегите ко мне». |
| 90 | Физическая культура на улице: Игровое упражнение «Ловкие бельчата». Бег между шнурами,ходьба между предметами (5-6 шнуров, расстояние между шнурами 1м. 4-5 предметов, расстояние между предметами 0,5 м) |
| 91  92 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки на двух ногах (до 2 м).  2.Лазание по стремянке удобным способом. 3.Спрыгивание с предмета. 4.Игра «Рыбаки и рыбки». |
| 93 | Физическая культура на улице: Ходьба по гимнастической скамейке. Игровое упражнение «Ходьба по мостику». Ходьба по гимнастической доске, положенной на землю. На середине присесть, хлопнуть в ладоши, подняться и пойти дальше. |
| 94  95 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в длину с разбега. 2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие. 4.Ползание под дугами.  5.Игра «Найди куклу». |
| 96 | Физическая культура на улице: Подвижная игра «Кот и мыши». Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги. Игра «Из ямки в ямку». Подвижная игра «Коршун ицыплята». Игра малой подвижности « Найдем цыпленка» |
| 97  98 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Отбивание мяча одной рукой поочередно.  2.П. и З.: прыжки в длину с разбега. 3.Бросание мяча через сетку. 4.Игра «Гуси, гуси». |
| 99 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьба колонной по одному, бег врассыпную, в прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| 100  101 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег наперегонки. 2.Бросание мяча через сетку. 3.Игра «Найди, где спрятано». |
| 102 | Физическая культура на улице: Ходьба по периметру спортивной плащадки, ходьба врассыпную, бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с обручем. |
| 103  104 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Спрыгивание со скамейки.  2.Лазание под низкой веревкой. 3.Игра «У медведя во бору». |
| 105 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается» |
| 106  107  108 | Мониторинг |

1. **Раздел III. 3 год освоения Программы (5 год жизни):**

Формирование начальных представлений оздоровом образе жизни реализуется в следующих формах:

* В форме самстоятельной деятельности
* В режимных моментах образовательного процесса
* В интегрируемых видах деятельности
* В работе с родителями

НОД Физическая культура в помещении - 20 минут 2 раза в неделю.

НОД Физическая культура на улице - 20минут 1 раз в неделю.

**3.1. Цели и задачи:**

* Формировать правильную осанку.
* Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей
* Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук иног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
* Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать содного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
* Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногахна месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину ивысоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранятьравновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
* Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (неприжимая к груди).
* Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматьсяна гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость идр.Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться квыполнению правил игры.
* Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружескиевзаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
* Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
* Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
* Приучать к выполнению действий по сигналу.
* Закреплять желание вести здоровый образ жизни. Закреплять потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**3.2.Планируемые результаты освоения:**

* Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания.
* Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
* Двигается под музыку; эмоционально откликается на различные произведениякультуры и искусства.
* У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).
* С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.
* Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**3.3.Тематическое планирование:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1  2 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Построениев колону по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой водящего. 2.Ходьба обычная, на носках, на пятках. 3.Прыжки на двух ногах с поворотом кругом. 4.Катание мяча в парах. 5.Подвижная игра «Цветные автомобили». |
| 3 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается» |
| 4  5 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег «змейкой», между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа.  2.Лазание на четвереньках. 3.Прыжки ноги вместе – ноги врозь. 4.Подвижная игра «Найди свою пару». |
| 6 | Физическая культура на улице: Упаржнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки. Подбрасывание и ловля мяча двмя руками. Упражнять в прыжках, развивая точность приземления. |
| 7  8 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба в полуприседе, с поворотами. 2.Прыжки с хлопками над головой, за спиной.  3.Катание мяча обруча между предметами. 4.Игра «Совушка». |
| 9 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки. Бег врассыпную, по сигналу педагога остановка и принятие какой-либо позы. Ходьба и бег повторяются вчередовании. |
| 10  11 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Перешагивания через препятствия (15-20 см). 2.Бег между линиями расстояние (30-90 см).  3.Медленный бег до 2мин. 4.Подвижная игра «День и ночь». |
| 12 | Физическая культура на улице: Игровые упражнения мяч через сетку. Кто быстрее добежит до кубика. Игра «Подбрось – поймай». Прыжки на 2 ногаж, продвигаясь вперед (дистанция 3 метра). |
| 13  14 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба по наклонной доске (высота 30см, ширина 25см). 2.Перестроение в звенья на ходу.  3.Прыжки с продвижением вперед (3-4м). 4.Ползание на четвереньках на полу. 5.Подвижная игра «Бегите ко мне». |
| 15 | Физическая культура на улице: Подвижная игра «Воробьишки и кот». Ходьба в колонне по одному. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается» |

|  |  |
| --- | --- |
| 16  17 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба с высоким подниманием бедра. 2.Ползание на четвереньках (расстояние 10м), по скамейке на животе. |
| 18 | Физическая культура на улице: Продолжать учить останавливаться по сигналу педагога во время ходьбы. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| 19  20 | Физическая культура в спортивном зале: 3.Прыжки в глубину спрыгивание с высоты 25см.  4.Бросание мяча вверх и ловля. 5.Игра «Кто скорее добежит до флажка». |
| 21 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по дному. Бег врассыпную (чередование). Общеразвивающие упражнения с малыми обручами. |
| 22  23 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.  2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд). 3.Бросание мяча вверх и ловля. 4.Игра «Воробышки». |
| 24 | Физическая культура на улице: Лазанье под шнур, не касаясь руками земли.Прыжки на двух ногах между предметами  (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается» |
| 25  26 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки через предметы (2-3) высотой 5-10см.  2.Катание и бросание в парах, сидя. 3.ОРУ с флажками. 4.Игра « Цветные автомобили». |
| 27 | Физическая культура на улице: Ходьба на носках по доске, лежащей на земле. Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается» |
| 28  29 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба с предметами в руках, на голове. 2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками.  3.Прыжки в длину с места (50-70 см.). 4.Катание мяча в парах. 5.Игра «Обезьянки». |
| 30 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Подвижная игра «У медведя во бору»Игра малой подвижности «Где постучали?» |
| 31  32 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег «змейкой» между предметами. 2.Метание мешочка в вертикальную цель(1 м).  3.Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками. 4.Игра «Найди себе пару». |
| 33 | Физическая культура на улице: Закреплять умение группироваться при лазаньи под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| 34  35 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег с приседаниями. 2.Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м ). 3.Бросание мяча вверх и ловля его (3-4раза подряд). 4.Подлезание под препятствия прямо и боком. 5.Игра «Мы – веселые ребята». |
| 36 | Физическая культура на улице: Ходьба с сохранением равновесия по гимнастической доске, лежащей на земле, с перешагивание через кбики, руки на пояс или свободно балансируют. Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается» |
| 37  38 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. 2.ОРУ с кольцами. 3.Прыжки из кружка в кружок. 4.Игра «Часики». |
| 39 | Физическая культура на улице: Лазанье под шнур или дугу. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Дистанция 3 метра. |
| 40  41 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег между линиями (25-30 см). 2.Пролезание между рейками лестницы, поставленной боком. 3.Медленный бег до 1.5 мин. 4.Игра «Совушка». |
| 42 | Физическая культура на улице: Упражнять в перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость, глазомер. Упражнять в прыжках. |
| 43  44 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Лазание с опорой на стопы и ладони по доске.  2.Прыжки в вверх с места (вспрыгивание), высота 15-20см.. 3.Бег со сменой темпа. 4.Игра «Зайка серенький сидит». |
| 45 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки. Бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см.) Ходьба и бег врассыпную. |
| 46  47 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Подскоки с продвижением. 2.П. и З.: лазание по лестнице-стремянке. 3.Прыжки в высоту через резинку. 4.ОРУ с мячами. 5.Игра «Ловишка с ленточками». |

|  |  |
| --- | --- |
| 48 | Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Перебрось – поймай». «Успей поймай». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик…». Ходьба в колонне по одному. |
| 49  50 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ритмическая гимнастика. 2.Игры с мячом. 3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом. 4.Метание мешочка в горизонтальную цель. 5.Игра «Совушка». |
| 51 | Физическая культура на улице: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повешенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от земли и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. |
| 52  53 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки на месте с доставанием предметов. 2.ОРУ с гимнастическими палками.  3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно. 4.Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом. |
| 54 | Физическая культура на улице: одьба в колонне по одному. Ходба с першагивание через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание и перепрыгивание в беге (расстояние между шнурами 60 см) |
| 55  56 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки на двух ногах с поворотом кругом. 2.Бросание мяча снизу, от груди.  3.Перешагивание через препятствия (10-15 см). 4.Игра «Кот и мыши». |
| 57 | Физическая культура на улице: Ощеразвивающие упражнения с косичкой или с коротим шнуром. Ходьба по гимнстической скамейке. Руки на пояс, посередине присесть, руки в стороны, встать, пройтидо конца скамейки ии сойти не спрыгивая. |
| 58 | Физическая культура в спортивном зале: .Прыжки с продвижением вперед (3-4м.).Лазание по стремянке удобным способом. |
| 59 | Физическая культура в спортивном зале:.Спрыгивание с предмета. Игра «Угадай чей голосок». |
| 60 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух продвигаясь вперед до предмета (расстояние 3 метра. Подвижная игра «Кот и мыши». Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки за котом. |
| 61  62 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Упражнения в равновесии :ходьба по скамье. 2.Подбрасывание и ловля мяча.  3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.).  5.Игра «Котята и щенята». |
| 63 | Физическая культура на улице: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повешенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от земли и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. |
| 64  65 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег с ускорением. 2.Ползание по наклонной скамье. 3.Ходьба и бег с изменением темпа.  4.Прыжки с хлопками за спиной. 5.Игра «Мы – веселые ребята». |
| 66 | Физическая культура на улице: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком наголове. Руки на пояс. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через неё.дистанция 4 метра |
| 67  68 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прокатывание мяча. 2.Медленный бег до 1,5 мин. 3.Повороты, переступая на месте.  4.Прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25см.). |
| 69 | Физическая культура на улице: Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость, глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге при уменьшенной площади опоры. |
| 70  71 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз). 2.Лазание на четвереньках. 3.Ходьба с подниманием бедра. 4.Игра «Кто скорее добежит до флажка». |
| 72 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см). Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.(Чередуя) |
| 73  74 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в длину с места. 2.Метание предмета на дальность ( расстояние 5-6,5м).  3.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см). 4. Игра «Цветные автомобили». |
| 75 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается» |
| 76  77 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бросание мяча двумя снизу, ловля. 2.П. и З.: рыжки в длину с места. 3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м). 4.Игра «Найди себе пару». |
| 78 | Физическая культура на улице: Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли» (прыжки на |
|  | двух ногах). Подвижная игра»Найди свой цвет» |
| 79  80 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Перелезание через бревно. 2.Ритмическая гимнастика. 3.Прыжки ноги вместе- ноги врозь.  4.Игра «Совушка». |
| 81 | Физическая культура на улице: Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу. |
| 82  83 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег на скорость 15-20 м.  2.Ползание на животе. 3.Равновесие на одной ноге. |
| 84 | Физическая культура на улице: Построение шеренгу. Ходьба в колонне поодному. На команду «По местам!» занять своё место в шеренге. Ходьба врассыпную. Постраение в 3 колонны. |
| 85  86 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Упражнения на равновесие. 2.Бег с ускорением.3.Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м). 4.Прыжки с продвижением вперед -назад. 5.Подвижная игра «Найди себе пару». |
| 87 | Физическая культура на улице: Общеразвивающие упражнение. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывние мяча друг другу. |
| 88  89 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег «змейкой» между препятствий. 2.Ходьба в равновесии. 3.Прыжки боком (вправо, влево).  4.Метание резинового мяча на дальность. 5.Игра «Цветные автомобили». |
| 90 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Автомобили» Автомобили поехалив гаражв колонне по одному. |
| 91  92 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Влезание на гимнастическую стенку. 2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки. 3.Бег наперегонки. 4.Прыжки с поворотами. 5.Игра «Кот и мыши». |
| 93 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в прокатывании мяча друг другу. |
| 94  95 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бросание предмета через веревку (1,5-2 м). 2.Упражнения в равновесии..Игра «Кто дальше бросит?» |
| 96 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обрчами 0,25 м) Прокатывание мяча между предметами 4-5 штук, расстояние между предметами 1 м |
| 97  98 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в длину с места (50-70 см.). Игра «Найди себе пару».  2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие. 4.Ползание под дугами. |
| 99 | Физическая культура на улице: Упражнять в ходьбе с выполнением различных зданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. |
| 100  101 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ползания, переползания через скамейку. 2.Прыжки с хлопками над головой. 3.Бросание мяча в вертикальную цель. 4.Игры с кольцами «Подбрось, поймай». |
| 102 | Физическая культура на улице: Постороение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу руки в сторону |
| 103 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Отбивание мяча одной рукой поочередно.  2. Прыжки в длину с разбега. 3.Бросание мяча через сетку. 4.Игра «Совушка». |
| 104 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег наперегонки. 2.Бросание мяча через сетку. 3.Игра «Найди, где спрятано». |
| 105 | Физическая культура на улице: Игорые пражнения «Подбрось – поймай!» «Кто быстрее»эстафеты. |
| 106 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Спрыгивание со скамейки.  2.Ползание с поворотами кругом. 3.Игра «Зайцы и сторож». |
| 107  108 | Мониторинг |

**5. Раздел IV. 4 год освоения Программы (6 год жизни):**

Формирование начальных представлений оздоровом образе жизни реализуется в следующих формах:

* В форме самстоятельной деятельности
* В режимных моментах образовательного процесса
* В интегрируемых видах деятельности
* В работе с родителями

НОД Физическая культура в помещении - 25 минут 2 раза в неделю.

НОД Физическая культура на улице - 25 минут 1 раз в неделю.

**5.1.Цели и задачи:**

* Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнятьдвижения.
* Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
* Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться иприземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длиннуюскакалку, сохранять равновесие при приземлении.Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч однойрукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы,кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой(правой и левой).
* Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играмэстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
* Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовыватьзнакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
* Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования,играх-эстафетах.Учить спортивным играм и упражнениям.

**5.2.Планируемые результаты освоения:**

* Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. • У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
* Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
* Двигается под музыку; эмоционально откликается на различные произведениякультуры и искусства.
* С интересом участвует в подвижных играх.
* Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1. **3.Тематическое планирование:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1  2 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Построение в одну шеренгу. Перестроение из шеренги в колонну, в две колонны.  2.Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба в полуприседе. 3.Прыжки на месте: ноги скрестно – ноги врозь; .  4.Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 30-40см, длина 3-4м).  5.Подвижная игра «Найди свое место». |
| 3 | Физическая культура на улице: Упражнять в беге колонной по одному, в переход с бега на ходьбу, в сохранении равновесия и правильной осенкепри ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. |
| 4  5 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»).  2.Лазание на четвереньках. 3.Прыжки на месте: одна нога вперед, другая назад. 4.Подвижная игра «Перемена мест». |
| 6 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м ходьба, 20 м бег). Бег врассыпную Бег с нахождением своего места в колонне. Общеразвивающие упражнения без предметов. |
| 7  8 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег с заданиями ( с хлопками. Различными положениями рук). 2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге 4-5м. 3.Бросание мяча вверх, о землю и ловля его руками не менее 10 раз подряд.  4.Игра «Змейка». |
| 9 | Физическая культура на улице: Ходьба по гимнастической скамейке , приставляя пятку одной ноги к ноку другой с мешочком на голове.  Руки свободно. Игра «Ловишки» |
| 10  11 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба через предметы (высотой 20-25см). Ходьба с закрытыми глазами. 2.Бег с высоким подниманием колен. 3.Медленный бег 30-40 сек. 4.Подвижная игра «День и ночь». |
| 12 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров) расстояние между шнурами 40 см. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). |
| 13  14 | Физическая культура в спортивном зале: 1. Ходьба по наклонной доске (высотой 35-40см, шириной 20см). 2.Перестроение в два круга, в две колонны. 3.Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20см). 4.Ползание на четвереньках на полу.  5.Подвижная игра «Морские фигуры». |
| 15 | Физическая культура на улице: Упражнять в беге колонной по одному, в переход с бега на ходьбу, в сохранении равновесия и правильной осенкепри ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. |

|  |  |
| --- | --- |
| 16  17 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. 2.Ползание на четвереньках по скамье. 3. Вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20см). 4.Бросание мяча вверх одной рукой – 4-6 раз подряд. 5.Игра «Перемена мест». |
| 18 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Подпрыгивание до предметов, повешенных на 15020см выше поднятой руки.  2.Метание вдаль на 5-9м. 3.ОРУ с флажками.  4.Игра «Бабочки и стрекозы». |
| 19 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Приставной шаг с приседанием. 2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками.  3.Прыжки в длину с места (80-90см). 4.метание в горизонтальную цель. 5.Игра «Собери грибы». |
| 20 | Физическая культура на улице: Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивание через предметы (2 приставных шага, на третий перешагивание через предмет). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сйти не прыгая. Руки на пояс.Прыжки на 2 ногах через шнуры (5-6 шнуров, расстояние между шнурами 20 см) |
| 21  22 | Физическая культура в спортивном зале: 1. Бег в медленном темпе 350м по пересеченной местности.  2.Метание мешочка в вертикальную цель(1 м). 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя. Сидя разными способами.  4.Игра «Змейка». |
| 23 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается» |
| 24  25 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег с приседаниями. 2.Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м ). 3.П. и З.: бросание мяча друг другу. 4.Подлезание под скамейку прямо. 5.Игра «Брось мяч о стену». |
| 26 | Физическая культура на улице: Перброска мячей (диаметр 20 - 25 см. ) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 метра) |
| 27  28 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег в быстром темпе 120м (3-4раза). 2.Подлезание под скамейку прямо, боком. 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы). 4.Игра «Бег на перегонки». |
| 29 | Физическая культура на улице: Упражнять в равномерном беге и в беге с ускорением, в прокатывании обручей, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед. |
| 30  31 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба по бревну (высотой 25-30см, шириной 10см), с мешочком на голове.  2.ОРУ с кольцами. 3.Прыжки из кружка в кружок. 4.Игра «Кто быстрее?». |
| 32 | Физическая культура на улице: Бег в шеренгах. Ходьба врассыпную, в колонне по одному.Игровое упражнение»Ловкие ребята» |
| 33  34 | Физическая культура в спортивном зале:.Лазание по лестнице-стремянке. 2.Прыжки в высоту (30-40см) с разбега 6-8м. 3.Бег со сменой темпа. 4.Игра «Кто быстрее?». |
| 35 | Физическая культура на улице: Игровое упражнение «Догони свою пару» Игра малой подвижности «Вершки и корешки» |
| 36  37 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в длину 9на 130-150см0 с разбега 8м. 2.П. и З.: лазание по лестнице-стремянке.  3.Прыжки в высоту через резинку. 4.ОРУ с мячами. 5.Игра «Найди свое место». |
| 38 | Физическая культура на улице: Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Упражнения с мячом. |
| 39  40 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ритмическая гимнастика. 2.Игры с мячом. 3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом. 4.Метание мешочка в горизонтальную цель. 5.Игра «Быстро шагай, стоп». |
| 41 | Физическая культура на улице: Лазанье под шнуром не касаясь его и не касаясь руками земли.Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается» |

|  |  |
| --- | --- |
| 42  43 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки на месте с доставанием предметов. 2.ОРУ с гимнастическими палками.  3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно. 4.Подтягивания на скамейке, лежа на животе. |
| 44 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (За голову, на пояс, в стороны). Общеразвивающие упражнения с флажками. |
| 45  46 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в глубину (с пенька, бревна, куба высотой 30-40см) в указанном месте.  2.метание вдаль на 5-9м. 3.Перешагивание через препятствия (10-15 см). 4.Игра «Перемена мест». |
| 47 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 50 см) Прокатывание мячей в прямом направлении Подвижная игра «Зайка серый умывается» |
| 48  49 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки на двух ногах (до 2 м). 2.Лазание по стремянке удобным способом.  3. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. 4.Игра «Рыбаки и рыбки». |
| 50 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах с доставанием предмета подвешенног на высоте поднятой рки ребенка. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками из-за оловы (расстояние 4 м). Лазанье под шнур. Игра малой подвижности «Летает – не летает» |
| 51  52 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба спиной вперед. 2.Подбрасывание и ловля мяча. 3.Ползание по наклонной скамье.  4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.). 5.Игра «Хитрая лиса». |
| 53 | Физическая культура на улице: Упражнять в прыжках с достованием до предмета, упражнения с мячом, лазанье под шнур. |
| 54  55 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег с ускорением. 2.Ползание по наклонной скамье. 3.Ходьба и бег с изменением темпа.  4.Прыжки через 4-6 линий поочередно. 5.Игра «брось мяч о стену». |
| 56 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами положенными в одну линию (дистанция 6-8 метров)расстояние между предметами 0,5 м. |
| 57  58 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прокатывание мяча. 2.Медленный бег до 1,5 мин. 3.Повороты, переступая на месте.  4.Прыжки на месте ноги скрестно – ноги врозь. |
| 59 | Физическая культура на улице: Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу) Бросания мяча друг другу двумя руками снизу. |
| 60  61 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прокаиывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений.  2.Лазание на четвереньках. 3.Челночный бег 3х10м в медленном темпе (1,5-2мин). 4.Игра «Не наступи!». |
| 62 | Физическая культура на улице: Упражнять в ходьбе между предметами, в прокатывании обручей друг другу, развивать внимание и быстроту движений. |
| 63  64 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в длину с места (80-90см). 2.Броски мяча с отскоком, ловля.  3.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см). 4.Подвижная игра «Перемена мест». |
| 65 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, змейкой, врассыпную с остановкой по сигналу. |
| 66  67 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бросание мяча двумя снизу, ловля.  2.П. и З.: прыжки в длину с места. 3.Метание мешочка в горизонтальную цель. 4.Игра «Найди свое место». |
| 68 | Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Встань в колонну быстро». «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка». Игра  «Великаны и гномы» |
| 69  70 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Перелезание через бревно. 2.Ритмическая гимнастика. 3.Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота15-20см). 4.Игра «Перемена мест». |
| 71 | Физическая культура на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге с четко фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в заданиях на равновесие. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 72  73 | | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег через предметы и между ними, со сменой темпа.  2.Ползание на животе. 3.Равновесие на одной ноге. | |
| 74 | | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному с четкими поворотами на углах площадке по ориентира. Бег в умеренном темпе. | |
| 75  76 | | Физическая культура в спортивном зале:.Упражнения на равновесие. 2.Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.  3.Метание мешочка в вертикальную цель. 4.Прыжки через длинную скакалку. 5.Подвижная игра «Хитрая лиса». | |
| 77 | | Физическая культура на улице: Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Подбрасывание мяча одной рукойи ловля его двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий(Поднимая правую ногу- хлопнуть под коленкой) Подвижная игра «Удочка» | |
| 78  79 | | 1 Физическая культура в спортивном зале:.Бег «змейкой» между препятствий. 2.Ходьба в полуприседе.  3.Прыжки в длину с места(80-90см). 4.Метание резинового мяча вдаль на 5-9м. 5.Игра «Рыбаки и рыбки». | |
| 80 | | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах между предметами Ходьба в клоне по одному. Задания с мячом. Упражнять в равновесии. | |
| 81  82 | | Физическая культура в спортивном зале: 1.Влезание на гимнастическую стенку. 2.прыжки в глубину с высоты 30-40см . 3.Бег наперегонки.  4.Прыжки через короткую скакалку. 5.Игра «Бег на перегонки | |
| 83 | | Физическая культура на улице: Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке, по сигналу выполнить поворт, пройти дальше. В среднем темпе. | |
| 84  85 | | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бросание предмета через веревку (1,5-2 м). 2.Упражнения в равновесии. 3.Мониторинг.  4.Игра «Кто дальше бросит?» | |
| 86 | | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Бег 20 м..Ходьба 10 м. Ходьба и бег между предметами (5-6 предметов, расстояниемежд предметами 0,5 м) | |
| 87  88 | | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в длину с разбега. 2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие. 4.Ползание под дугами. 5.Игра «Найди свое место». | |
| 89 | | Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Быстро передай». «Пройди – не задень». Подвижная игра «Совушка» Игра «Летает – не летает» | |
| 90  91 | | 1 Физическая культура в спортивном зале:.Отбивание мяча одной рукой поочередно. 2.П. и З.: прыжки в длину с разбега. 3.Бросание мяча через сетку. 4.Игра «бабочки и стрекозы». | |
| 92 | | Физическая культура на улице: Упражнять в чередовании ходьбы и бега, развивать быстроты, точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. | |
| 93  94 | | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег наперегонки.  2.Бросание мяча через сетку. 3.Игра «Найди, где спрятано». | |
| 95 | | Физическая культура на улице: Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу. В ходьбе по гимнастической скамейке свыполнением заданий, в прыжках через шнуры. | |
| 96  97 | | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки через короткую скакалку.  2.Лазание под низкой веревкой. 3.Игра « быстро шагай, стоп». | |
| 98 |  | Физическая культура на улице: Ходьба и бег по кругу с чередованием по сигналу. Поворот в ходьбе, беге в движении по сигналу.Общеразвивающие упражнения с палками. | |  |
| 99  100 |  | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ползания, переползания через скамейку. 2.Прыжки через длинную скакалку.  3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы).  4.Игры с кольцами «Подбрось, поймай». | |
| 101 | | Физическая культура на улице: Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке, по сигналу выполнить поворт, пройти дальше. В среднем темпе. | |
| 102  103 | | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бросание предмета через веревку (1,5-2 м). 2.Упражнения в равновесии. 3.Мониторинг.  4.Игра «Кто дальше бросит?» | |
| 104 | | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному. Бег 20 м..Ходьба 10 м. Ходьба и бег между предметами (5-6 предметов, расстояниемежд предметами 0,5 м) | |
| 105 | | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в длину с разбега. 2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие. 4.Ползание под дугами. 5.Игра «Найди свое место». | |
| 106  107  108 | | Мониторинг | |

1. **Раздел V. 5 год освоения Программы (7 год жизни):**

Формирование начальных представлений оздоровом образе жизни реализуется в следующих формах:

* + В форме самстоятельной деятельности
  + В режимных моментах образовательного процесса
  + В интегрируемых видах деятельности
  + В работе с родителями

НОД Физическая культура в помещении - 30 минут 2 раза в неделю.

НОД Физическая культура на улице - 30 минут 1 раз в неделю.

**6.1. Цели и задачи:**

* + Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
  + Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости,точности, выразительности их выполнения.Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину ивысоту с разбега.Добиваться активного движения кисти руки при броске.Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
  + Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развиватькоординацию движений и ориентировку в пространстве.
  + Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивнойформы, активно участвовать в уходе за ними.
  + Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
  + Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в томчисле игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизическихкачеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений,умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомыеподвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результатытоварищей.

**6.2.Планируемые результаты освоения:**

* Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. • Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других. Адекватно проявляет свои чувства, в том числечувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать своюпозицию по разным вопросам.
* Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
* Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры.
* У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
* Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослымии сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личнойгигиены.
* Проявляет ответственность за начатое дело.
* Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
* Двигается под музыку; эмоционально откликается на различные произведениякультуры и искусства.
* С интересом участвует в подвижных играх.
* Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**6.3.Тематическое планирование:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1  2 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками); ходить совершая различные движения руками. 2. Бег сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед. 3.Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом. 4.Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками 20 раз.  5.Подвижная игра «Ловишка – бери ленту». |
| 3 | Физическая культура на улице: Ходьба с остановкой по сигналу. Бег в умеренном темпе, Упражнять в прыжках и переброске мяча |
| 4  5 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходить обычным, гимнастическим, скрестными шагами. 2.Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Прыжки смещая ноги вправо-влево. 4.Подвижная игра «Ловишки – с приседаниями». |
| 6 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег в уменренном темпе до 2х минут с передодом по сигналу на ходьбу. |
| 7  8 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег спиной вперед, бегать через барьеры. 2.Прыжки продвигаясь вперед на 56м. 3.Перебрасывать мяч с низу друг другу (расстояние 3-4м). 4.Игра «Перенеси предмет». |
| 9 | Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Лягушки» «Не попадись!». Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Игра «Эхо». |
| 10  11 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Перепрыгивать веревку боком. 2.Бег со скакалкой по бревну. 3.Медленный бег 2-3 мин. 4.Подвижная игра «День и ночь». |
| 12 | Физическая культура на улице: Закреплать навык ходьбы и бега по кругу. Упражнять в ходьбе по канату, лежащему на земле. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Эстафеты с мячом. |
| 13  14 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба приставными шагами вперед и назад. 2.Построение в круг, шеренгу, в колонну по четыре. 3.Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком. 4.Ползание на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 5.Подвижная игра «Запретное движение». |
| 15 | Физическая культура на улице: Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и с замедлением темпа. Общеразвивающие упражнения без предметов. |
| 16  17 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба с высоким подниманием бедра. 2.Проползать под гимнастической скамейкой.  3.Выпрыгивать вверх с глубокого приседа. 4.Бросание мяча вверх и ловля. 5.Игра «Перемени предмет». |
| 18 | Физическая культура на улице: Ходьба по канату, лежащему на земле боком приставным шагом двумя способами. Пятки на земле носки на канате, носки или середина ступни на канате. Прыжки через канат подряд без паузы 6-8 раз. Эстафеты с мячом. |
| 19  20 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Расчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. 2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд). 3.Бросание мяча вверх и ловля не менее 20раз. 4.Игра «Охотники и звери». |
| 21 | Физическая культура на улице: Упражнять в ходьбе по канату, в прыжках через канат.Подвижная игра «Догони свою пару» Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок» |
| 22  23 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад.  2.Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м). 3.ОРУ с обручами. 4.Игра «Не намочи ног». |
| 24 | Физическая культура на улице: Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на првой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. Броски мяча в корзину двумя руками. |
| 25  26 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба «змейкой» с остановками. 2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками.  3.Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет. 4.Катание мяча в парах. 5.Игра «Жмурки». |
| 27 | Физическая культура на улице: Закреплять навык хотьбы с перешагиванием через предметы. Игровыеупражнения с мячом. |

|  |  |
| --- | --- |
| 28  29 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег «змейкой». 2.Метание мешочка в вертикальную цель(4-5 м). 3.Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. 4.Игра «Чье звено скорее соберется». |
| 30 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному между кеглями. Ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры.Бег с перепрыгиванием (перешагиванием) через бруски. |
| 31  32 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег с приседаниями. 2.Перебрасывание мяча через веревку (3-4м ). |
| 33 | Физическая культура на улице: Игровые упражнения с мячом. «Будь ловким» Подвижная игра «Мышеловка» Игра малой подвижности «Затейники» |
| 34  35 | Физическая культура в спортивном зале: 3.П. и З.: бросание мяча друг другу. 4.Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро. 5.Игра «перелет птиц». |
| 36 | Физическая культура на улице: Упражнять в ходьбе с изменением направления движения. Прыжках через короткую скакалку.Бросание мяча друг другу. |
| 37  38 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. 2.ОРУ с кольцами.  3.Прыжки через короткую скакалку разными способами. 4.Игра «Горелки». |
| 39 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному с изменением напрвления движения по сигналу с упражнениями для рук. (на носках – руки за голову.широким свободным шагом, семенящим шагом, руки на пояс.)Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. |
| 40  41 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег между линиями (25-30 см). 2.Влезать на лестницу меняя темп лазания, сохранять координацию движений.. 3.Медленный бег до 1.5 мин. 4.Игра «Краски». |
| 42 | Физическая культура на улице: Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах  (двумя руками из-за головы) |
| 43  44 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Лазать по веревочной лестнице. 2.Прыгать в длину с места (не менее 100см). 3.Бег со сменой темпа. 4.Игра «Не намочи ног». |
| 45 | Физическая культура на улице: Подвижная игра «Фигуры». Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Передаче мяча друг другу. |
| 46  47 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Подскоки с продвижением. 2.Проползать под несколькими пособиями подряд. 3.Прыжки в высоту с разбега (не менее 50см). 4.ОРУ с мячами. 5.Игра «Горелки». |
| 48 | Физическая культура на улице: Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.Передача мяча в шеренгах. Эстафета. |
| 49  50 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ритмическая гимнастика. 2.Игры с мячом. 3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом. 4.Метание мешочка в горизонтальную цель. 5.Игра «Догони свою пару». |
| 51 | Физическая культура на улице: Закреплять навыки бега с преодалением препятствий, хотьбы с остановкой по сигналу, Игровые упражнения в прыжках, с мячом. |
| 52  53 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в высоту через резинку. 2.Бросание мяча снизу, от груди.  3.Пвпрыгивать с разбега на предметы высотой до 40см. 4.Игра «Ловишки с мячом». |
| 54 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановится и принять какую-либо позу. (Птицы, лягушки, зайчика), Бег с перепрыгиванием через предметы, ходьба в колонне по одному. |
| 55  56 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки через большой обруч, как через скакалку. 2.ОРУ с гимнастическими палками.  3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно. 4.Подтягивания на скамейке, лежа на животе. |
| 57 | Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Передача мяча». «Не задень». Подвижная игра «Не упади». Игра малой подвижности «Затейники» |

|  |  |
| --- | --- |
| 58  59 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки на двух ногах (до 2 м). 2.Лазание по стремянке удобным способом. 3.Спрыгивание с предмета. 4.Игра «Рыбаки и рыбки». |
| 60 | Физическая культура на улице: Упражнять в ходьбе и беге «Змейкой» между предметами.Ведение мяча с продвижением вперед, упражнять в лазанье под дугой, в равновесии. |
| 61  62 | Физическая культура в спортивном зале:.Упражнения в равновесии : ходьба по скамье, посередине остановиться и перешагнуть палку, которую держат в руках. 2.Подбрасывание и ловля мяча. 3.Ползание по наклонной скамье. 4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.). 5.Игра «Кто самый меткий». |
| 63 | Физическая культура на улице: Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Лазанье под дугу (3-4 дуги) |
| 64  65 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег с ускорением. 2.Ползание по наклонной скамье. 3.Ходьба и бег с изменением темпа.  4.Прыжки через 4-6 линий поочередно. 5.Игра «Волк во рву». |
| 66 | Физическая культура на улице: Лазанье по дугу (3-4 дуги). Ходьба на носках, руки за головой, между предметами. Игра малой подвижности «Летает – не летает» |
| 67  68 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Перебрасывание мяча друг другу снизу.  2.Медленный бег до 1,5 мин. 3.Повороты, переступая на месте. 4.Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6м. |
| 69 | Физическая культура на улице: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким поднимание колен, игровые упражнения с мячом и бегом. |
| 70  71 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бросание мяча из-за головы, сидя.  2.Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.  3.Ходьба с подниманием бедра. 4.Игра «Не намочи ног». |
| 72 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук, ходьба мелким, семенящим шагом, на носочках. (в чередовании). Бег в расспыную. Ходьба. |
| 73  74 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в длину с места (не менее 100см). 2.Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м. 3.Перепрыгивания через линии, через две линии (50см). 4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?» |
| 75 | Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Передай мяч» «не задень». Подвижная игра «По местам». Ходьба в колонне по одному. |
| 76  77 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Перебрасывать набивные мячи весом 1кг. 2.П. и З.: прыжки в длину с места.  3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м). 4.Игра «догони свою пару». |
| 78 | Физическая культура на улице: Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, Ходьба и бег между предметами, Ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения без предметов. |
| 79  80 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Перелезание через бревно. 2.Ритмическая гимнастика.  3.Прыжки с зажатым между ног мешочком. 4.Игра «Ловишки с приседанием». |
| 81 | Физическая культура на улице: Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от земли. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, насередине присесть,руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Бросания мяча 1 рукой. |
| 82  83 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег на скорость 30 м. 2.Ползание на животе.  3.Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, стоять на одной ноге. |
| 84 | Физическая культура на улице: Подвижная игра «Фигуры». Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения. С ускорением и замедлением. В прыжках на правой и левой ноге попеременно, эстафеты с мячом. |
| 85  86 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Упражнения на равновесие. 2.Бег с ускорением. 3.Метание мешочка в вертикальную цель (11,5 м). 4.Прыжки со скакалкой. 5.Подвижная игра «Совушка». |
| 87 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному, посигналу ходьба широким, свободным шагом, обычная ходьба. Ходьба мелким, семенящим шагом. Руки на пояс, бег врассыпную. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (дистанция 6 м).Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» |
| 88  89 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег «змейкой» между препятствий. 2.Ходьба в равновесии.  3.Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. 4.Метание резинового мяча. 5.Игра «Перемени предмет». |
| 90 | Физическая культура на улице: Подвижная игра «Салки с леточками» Игра малой подвижности «Эхо».Упражнения в прыжках на правой и левой ноге попеременно. |
| 91  92 | Физическая культура в спортивном зале: 1.переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. 2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки. 3.Бег наперегонки. 4.Прыжки со скакалкой разными способами (не менее 170-180см). 5.Игра «Быстро возьми, быстро положи». |
| 93 | Физическая культура на улице: Эстафеты с мячом. Прыжки на 2 ногах между предметами, на правой и левой поочередно. Прокатывание мяча между предметами (5-6 предметов), расстояние между предметами 1 м., подталкивая его двумя руками, не отпускать далеко от себя. |
| 94  95 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). 2.Упражнения в равновесии: стоя на скамейке, подпрыгнуть и мягко приземлиться на нее. 3.Мониторинг.  4.Игра «Кто дальше бросит?» |
| 96 | Физическая культура на улице: Ползанье под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура. Группируясь в «Комочек». (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Подбрасывние мяча вверх одной рукой попеременно правой и левой и ловя его двумя руками. |
| 97  98 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Прыжки в длину с разбега. 2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие: стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза. 4.Ползание под дугами. 5.Игра «Лови, убегай». |
| 99 | Физическая культура на улице: Равновесие – ходьба ро рейке, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. Подвижная игра «Попрыгунчики и воробышки». Ходьба в колонне по одному. |
| 100  101 | Физическая культура в спортивном зале: Отбивание мяча одной рукой поочередно. 2.Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. 3. Метать в движущуюся цель. 4.Игра «Волк во рву». |
| 102 | Физическая культура на улице: Ходьба в колонне по одному с ускоронием и замедлением темпа движения по сигналу.  (Широкими, короткими, свободными шагами, семенящим шагом.), бег врассыпную, чередование ходьбы и бега. Упражнения с мячом в прыжках на равновесие. |
| 103 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Бег наперегонки. 2.Метать в даль на расстояние не менее 6-12м. 3.Игра «Не намочи ног». |
| 104 | Физическая культура в спортивном зале: 1.Ползания, переползания через скамейку. 2.Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой. 3.Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя «по-турецки», через сетку. 4.Подвижная игра « Ловишки с мячом» |
| 105 | Физическая культура на улице: Игровые упражнения «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди, не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапя». Ходьба в колонне по 1. По сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Бег врассыпную, |
| 106  107  108 | Мониторинг |