

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Ручеёк»



**Рабочая программа педагога  
по физическому развитию  
детей дошкольного возраста  
от 3 до 7 лет**

**Срок реализации 4 года**

Челядко Елена Сергеевна, инструктор по физической культуре

г. Черногорск

2017г.

## Пояснительная записка.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом « Об образовании в Российской Федерации» №273ФЗ
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013г №1155
- Закон «Об образовании» РХ.
- СанПиН2.4.1.3049-13 от 15. 05.2013 г. определяют требования к организации образовательного процесса.

Программа является составным компонентом Образовательной программы Учреждения, характеризует систему организации образовательной деятельности по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО, определяет содержание непосредственно образовательной деятельности по физической культуре с детьми 3-7 лет.

Программа разработана на основе использования образовательных программ дошкольного образования, обеспечивающих развитие детей в пяти взаимодополняющих образовательных областях: социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие в соответствии с ФГОС ДО:

- образовательная программа дошкольного образования «Истоки» под редакцией Л.А.Парамоновой в группах общеразвивающей направленности детей с 3 до 7 лет:
  - ✓ в группе общеразвивающей направленности детей 3-4 года (младшая группа),
  - ✓ в группе общеразвивающей направленности детей 4-5 лет (средняя группа),
  - ✓ в группе общеразвивающей направленности детей 5-6 лет (старшая группа),
  - ✓ в группе общеразвивающей направленности детей 6-7 лет (подготовительная группа),
- образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет, автор Н.В.Нищева:
  - ✓ в группе компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи 5-6 лет,
  - ✓ в группе компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи 6-7 лет.

Содержание Программы реализуется через непосредственно образовательную деятельность по физической культуре

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию в Учреждении проводится 3 раза в неделю в каждой группе, 2 раза в спортивном зале, 1 раз - на улице.

Длительность в младшей группе – 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

### Цели и задачи образовательной деятельности по Программе

**Цель:** Создание условий для физического развития дошкольников.

#### Задачи:

##### Младшая группа

- Формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
- Содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий;

- Формировать умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.
- Приобщать детей к отдельным элементам спорта.
- Формировать начала полезных привычек.

### **Средняя группа**

- Формировать умения правильно выполнять основные движения.
- Развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий.
- Развивать координацию, ориентировку в пространстве, чувство равновесия, ритмичности, глазомера.
- Стимулировать естественный процесс развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.
- Создавать условия для воспитания личностных качеств (активности, самостоятельности, инициативы).
- Знакомить с некоторыми правилами охраны своего здоровья.
- Содействовать представлению необходимости выполнения правил личной гигиены.
- Создавать условия для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

### **Старшая группа**

- Формировать интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.
- Содействовать постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.
- Развивать физические качества: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.
- Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.
- Формировать некоторые нормы здорового образа жизни.

### **Подготовительная группа**

- Совершенствовать технику выполнения движений;
- Формировать осознанное использование приобретенных двигательных навыков в различных условиях.
- Способствовать целенаправленному развитию физических качеств.
- Побуждать детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствовать развитию у детей произвольности.
- Развивать самоконтроль и самооценку в процессе организации разных форм двигательной активности.
- Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

## **Содержание образовательной деятельности.**

### **Младшая группа**

**Ходьба:** в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; враспынную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

**Бег:** в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

**Ползание, лазание:** ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

**Прыжки:** на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

**Катание, бросание и ловля, метание:** катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

#### **Общеразвивающие упражнения:**

— **для рук и плечевого пояса:** поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;

— **для туловища:** повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

— **для ног:** движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

**Упражнения в построении и перестроении:** в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

**Катание на санках.** Катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности.

**Скольжение по ледяной дорожке.** Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого для развития равновесия.

**Приобщая детей к некоторым видам спорта,** воспитатель организует:

— **ходьбу на лыжах** (приседание, сохраняя равновесие; переступание; попытки скольжения).

**Подвижные игры:** «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой», «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек», «Бегите к флажку», «Автомобиль», «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень», «Лохматый пес», «Найди свой домик», «Догонялки с персонажем», «Солнышко и дождик», «Птички, бегите ко мне», «Поезд», «Догони скорее мяч», «Зайка серенький сидит», «В гости к зверятам», «Жуки», «Птички», «Кот и цыплята», «Как у курочки Хохлатки», и др.

#### **Средняя группа**

**Ходьба:** в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

**Бег:** в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

**Ползание, лазание:** проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз

приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

**Прыжки:** с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

**Катание, бросание и ловля, метание:** ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

**Общеразвивающие упражнения:**

— **для рук и плечевого пояса:** попеременное и одновременное поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

— **для туловища:** наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

— **для ног:** поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

**Упражнения в построении и перестроении:** самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

**Катание на санках:** поднимание на горку, везя за собой санки; катание с горки; торможение; катание одного ребенка двумя детьми.

**Скольжение по ледяным дорожкам:** скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого.

**Приобщая детей к некоторым видам спорта,** воспитатель организует:

❖ ходьбу на лыжах: стояние на лыжах, приседание на лыжах («пружинки»), сохраняя равновесие; скольжение на двух лыжах после разбега;

**Подвижные игры:** «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята», «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше», «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару», «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс», «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай».

## Старшая группа

**Ходьба:** в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

**Бег:** в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

**Прыжки:** подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

**Бросание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

**Общеразвивающие упражнения:**

— **для рук и плечевого пояса:** поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

— **для туловища:** повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;

— **для ног:** многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. **Общеразвивающие упражнения** выполняются с использованием различных физкультурных пособий.

**Упражнения в построении и перестроении.** Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны.

*Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы:* соревновательные элементы, образные сравнения и др.

**Катание на санках:** катание с горы по одному и сидя вдвоем на санках, спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны.

**Приобщая детей к некоторым видам спорта,** воспитатель организует:

❖ ходьбу на лыжах скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; повороты на месте и в движении; ходьба на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст).

❖ скольжение по ледяным дорожкам после разбега;

Педагог создает условия для освоения **элементов спортивных игр:**

❖ городки — построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полукона);

❖ бадминтон — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);

❖ футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;

❖ хоккей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием) — удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;

❖ баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;

**Подвижные игры:** «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок», «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом», «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в

обруч», «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза».

В группе компенсирующей направленности детей с тяжелыми нарушениями речи 5-6 лет в образовательную деятельность включаются логоритмические и пальчиковые игры.

### **Подготовительная группа**

**Ходьба:** в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

**Бег:** выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

**Прыжки:** подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

**Ползание и лазание:** ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

**Общеразвивающие упражнения:**

— **для рук и плечевого пояса:** выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

— **для туловища:** вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

— **для ног:** удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

**Упражнения в построении и перестроении.** Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

**Катание на санках:** катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках.

**Скольжение по ледяным дорожкам:** скольжение после разбега стоя.

**Приобщая детей к некоторым видам спорта,** воспитатель организует:

❖ ходьбу на лыжах — по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; ходьба на лыжах с палками в руках; подъем на склон «лесенкой»; спуск со склона, прохождение дистанции на лыжах до 1 км в спокойном темпе;

❖ езду на велосипеде — с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке;

❖ катание на самокатах (при наличии инвентаря) — на правой и левой ноге; по прямой, по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу;

**Элементы спортивных игр:**

- ❖ городки — игра по упрощенным правилам;
- ❖ бадминтон — броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур);
- ❖ футбол — передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам;
- ❖ хоккей с шайбой (без коньков) — игра в хоккей по упрощенным правилам;
- ❖ катание на роликовых коньках — освоение инвентаря; основные исходные положения; полуприседание и приседание, стоя на коньках; езда по прямой, по кругу; повороты на месте, в движении; торможение;
- ❖ баскетбол — игра по упрощенным правилам.
- ❖ настольный теннис — подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу.
- ❖ теннис — игра по упрощенным правилам.

*Подвижные игры:* «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка», «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал— садись», «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц», «Быстро возьми — быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки», игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место»

В группе компенсирующей направленности детей с тяжелыми нарушениями речи 6-7 лет в образовательную деятельность включаются логоритмические и пальчиковые игры.



## Комплексное тематическое планирование группы общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет (младшая группа)

**Октябрь**

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых.упр.	Гибкость	Координация движений	Игра	
1 нед.	Сюжетно-игровое «В гостях у куклы»	Ходьба 1,2,3,6. Бег 3,5,8,12.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу (увелич. расстояние).	Прыжки на двух ногах стоя на месте.	Комплекс 2. (См. прилож.)	Упр. «Кошечка»	Ходьба с перешагиванием через предметы, h – 10-15см.	П/и «Солнышко и дождик» Л/и «Поезд»	
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Самолеты», «Попади в воротаки».								
2 нед.	Сюжетно-игровое «В гостях у куклы»	Ходьба 1,2,3,6. Бег 3,5,8.	Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом.	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя.	Комплекс 3. (См. прилож.)	Упр. «Кошечка», «Кошечка хвостик подняла».	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы.	П/и «Догони скорее мяч» Л/и «Поезд»	
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Мы – осенние листочки», «Курочка – Хохлатка».								
3 нед.	Сюжетно-игровое «Пойдем в гости к зверьям»	Ходьба 1,2,3,6 Бег 3,5,8,12.	Ползание за катящимся мячом.	Прокатывание мяча между предметами (ширина 60см.).	Комплекс 4. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Качалочка». (См. прилож.)	Ходьба с перешагиванием через предметы, h – 10-15см. между двумя шнурами.	П/и «В гости к зверьям» (имитация повадок животных) Л/и «Поезд»	
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Солнышко и дождик», «Подбрось выше».								
4 нед.	Сюжетно-игровое «Пойдем в гости к зверьям»	Ходьба 1,2,3,6 Бег 3,5,8.	Прокатывание мяча между предметами (ширина 50см.).	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Комплекс 4. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Качалочка». (См. прилож.)	Ходьба по дорожкам со следами.	П/и «Зайка серенький сидит» Л/и «Поезд»	
	Спортивное развлечение «У солнышка в гостях».								
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «В гости к зверьям», «Зайка серенький сидит».								

## Ноябрь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых.упр.	Гибкость	Координация движений	Игра	
1 нед.	Сюжетно-игровое «Путешествие в лес на поезде»	Ходьба 1,2,3, 7,8. Бег 1,2,7,8.	Прокатывание мяча между предметами (ширина 50см.).	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Комплекс 5. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Цапля». (См. прилож.)	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее.	П/и «Жуки»	
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Игра с мишкой», «Лошадки».								
2 нед.	Сюжетно-игровое ««Путешествие в лес на автобусе»	Ходьба 1,2,5, 7,6. Бег 1.2,3,4.	Ползание по доске на средних четвереньках.	Прыжки на двух ногах стоя на месте в парах.	Комплекс 5. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Цапля». (См. прилож.)	Ходьба по дорожкам со следами.	П/и «Птички»	
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Воробушки и автомобили», «Лошадки».								
3 нед.	Сюжетно-игровое «Курочка с цыплятами»	Ходьба 1,2,3, 10,11. Бег 1,2,6,7.	Подлезание под дугу на четвереньках.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по «камушкам».	Комплекс 6. (См. прилож.)	Упр. «Кошечка», «Кошечка хвостик подняла».	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее.	П/и «Кот и цыплята»	
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Наседка и цыплята», «Кот и мыши».								
4 нед.	Сюжетно-игровое ««Курочка с цыплятами»	Ходьба 1,2,7, 8,9,10. Бег 1,2,5,9.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через кубики.	Ползание на средних четвереньках по скамье.	Комплекс 6. (См. прилож.)	Упр. «Кошечка», «Кошечка хвостик подняла».	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет.	П/и «Как у курочки-хохлатки»	
	.Праздник «Спортивный теремок».								
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Воробушки и автомобили», «Быстрее – медленнее».								

## Декабрь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых.упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Сюжетно-игровое «Цветные автомобили»	Ходьба 1,2,3, 7. Бег 1,2,3.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через кубики.	Пролезание в обруч не касаясь руками пола с последующим перешагиванием через рейки.	Комплекс 7. (См. прилож.)	Наклон туловища вперед из положения сидя	Бег врассыпную между расставленными кубиками.	П/и «Светофор и автомобили»
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Зима пришла», «Берегись, заморожу!».							
2 нед.	Сюжетно-игровое «Цветные автомобили»	Ходьба 1,2,5,6,7. Бег 1,2,3.	Прыжки с места в длину. (Перепрыгнем через речку.)	Бросок мешочка в даль.	Комплекс 7. (См. прилож.)	Наклон туловища вперед из положения сидя.	Ходьба по гимнастической скамейке.	П/и «Снежинки и ветер».
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Выпал беленький снежок». Катание на сонках.							
3 нед.	Сюжетно-игровое «Цирк»	Ходьба 1,2,3, 10,11. Бег 1,2,6,7.	Подтягивание на животе на гимнастич. скамейке.	Подлезание под дугу.	Комплекс 8. (См. прилож.)	Упр. «Кошечка», «Кошечка добрая и сердитая».	Ходьба по рейкам лестницы.	П/и «Дрессировка животных». Дети изображают повадки животных по показу дрессировщика-воспитателя.
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Снежинки и ветер», «Белые медведи».							
4 нед.	Сюжетно-игровое «Цирк»	Ходьба 1,2,7,8,9,10. Бег 1,2,5,9.	Бросок мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте.	Прыжки в обруч и из обруча.	Комплекс 8. (См. прилож.)	Упр. «Кошечка», «Кошечка добрая и сердитая».	Ходьба по гимнаст.скамейке с дополнительным заданием для рук.	П/и «Дрессировка животных».
	Спортивное развлечение «Зимние забавы». 3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «На дворе мороз и ветер», «По снежному мостику».							

## Январь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых.упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
2 нед.	Сюжетно-игровое «Магазин игрушек»	Ходьба 1,2,3,14. Бег 3,8,9,11.	Бросок мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте.	Спрыгивание с высоты вниз, h – 20см.	Комплекс 9. (См. прилож.)	Катать мяч вокруг себя, сидя на коленях.	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой.	П/и «Не задень»
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Снежная карусель». Катание на санках.								
3 нед.	Сюжетно-игровое «Магазин игрушек»	Ходьба 1,2,4, 8,9. Бег 3,8,9,11.	Прыжки на двух ногах: ноги врозь – ноги вместе.	Ползание по наклонной доске, закрепленной на первой перекладине гимн.стенки.	Комплекс 9. (См. прилож.)	Наклоны туловища из положения сидя.	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15см. один от другого.	П/и «Быстро возьми предмет»
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Снежная карусель», «Раз, два, три – лови».								
4 нед.	Сюжетно-игровое «Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба 1,2,3,14. Бег 3,8,9,11.	Бросок мяча двумя руками из-за головы.	Прыжки в обруч и из обруча.	Комплекс 9. (См. прилож.)	Катать мяч вокруг себя, сидя на коленях.	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой.	П/и «Снайперы»
Спортивное развлечение «Здравствуй, Зимушка-зима».								
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Затейники», «Мороз-красный нос».								

## Февраль

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых.упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Сюжетно-игровое «Мыши и кот Васька»	Ходьба 1,2,7,8,9,10. Бег 1,2,5,9.	Ловля мяча, брошенного воспитателем.	Проползание в обруч, располож. Вертикально к полу, не касаясь руками пола.	Комплекс 10. (См. прилож.)	Упр. «Кошечка», «Кошечка добрая и сердитая».	Ходьба по гимнаст.скамье на высоких четвереньках.	П/и «Кот и мыши»
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Снежинки и ветер». Катание на санках.								

2 нед.	Сюжетно-игровое «Мыши и кот Васька»	Ходьба 1,2,3, 10,11. Бег 1,2,6,7.	Прыжки в длину с места, s – 40см.	Ловля мяча, брошенного воспитателем.	Комплекс 10. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Самолет». (См. прилож.)	Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.	П/и «Берегись, заморожу»									
									3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Попрыгунчики около санок», «Саный поезд».								
3 нед.	Сюжетно-игровое «Прогулка в снежный лес»	Ходьба 1,2,5, 6,7. Бег 1,2,3,4.	Бросок мяча вперед двумя руками снизу.	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе).	Комплекс 11. (См. прилож.)	Сидя, повороты в разные стороны с мячом.	Ходьба по кирпичикам, располож. на S – 15см один от другого.	П/и «Мы веселые ребята».									
									3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «На дворе мороз и ветер», «По снежному мостику».								
4 нед.	Сюжетно-игровое ««Прогулка в снежный лес»	Ходьба 1,2,7, 8,9,10. Бег 1,2,5,9.	Бросок мяча двумя руками из-за головы.		Комплекс 11. (См. прилож.)	Упр. Сед на пятках, взяться руками за пятки, встать на колени прогибаясь, руки держ. за пятки.	Ходьба по бревну на средних четвереньках.	П/и «Волшебная дудочка» (д. играет – все пляшут, перестает играть – замирают, удерживая равновесие).									
									Спортивное развлечение «В гостях у бабушки».								
									3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Белые медведи», «Мороз – красный нос».								

## Март

	Тип занятия	Вынос-ливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Сюжетно-игровое «В гостях у мишки Топтыжки»	Ходьба 1,2,3, 10,16. Бег 1,3,4,5,7.	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы.	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) стоя на месте.	Комплекс 12. (См. прилож.)	Пролезание в обруч.	Ходьба по кирпичикам, располож. на S – 15см один от другого.	П/и «У медведя во бору».
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Воробушки и автомобиль», «Холодно-жарко».								
2 нед.	Сюжетно-игровое «У солнышка в гостях»	Ходьба 1,2,3,4,8,10. Бег 1,3,7,10.	Бросок мяча двумя руками из-за головы.	Прыжки через предметы, h – 5-10см.	Комплекс 13. (См. прилож.)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках.	Ходьба по бревну на средних четвереньках.	П/и «Солнышко и дождик!».
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Не боимся мч кота», «Еж с ежатами», «Едет, едет паровоз».								
3 нед.	Сюжетно-игровое «В гостях у мишки Топтыжки»	Ходьба 1,3,5, 9,11,16. Бег 1,3,4,5.	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы.	Бросок мяча вверх и ловля его. П/и «Подбрось повыше».	Комплекс 12. (См. прилож.)	Пролезание в обруч.	Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле.	П/и «У медведя во бору».
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Самолеты», «Еж с ежатами», «Медведь».								
4 нед.	Сюжетно-игровое «У солнышка в гостях»	Ходьба 1,2,3, 6,7,11. Бег 1,3,5,12,13.	Прыжки через предметы, h – 5-10см.	Бросок мяча вверх и ловля его. П/и «Подбрось повыше».	Комплекс 13. (См. прилож.)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках.	П/и «Волшебная дудочка» (д. играет – все пляшут, перестает играть – замирают, удерживая равновесие).	
Спортивное развлечение «Мы растем здоровыми». 3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Медведь», «Цыплята на полянке», «Воздушный шар».								

## Апрель

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Сюжетно-игровое «В гостях у Колобка»	Ходьба 1,2,3, 10,11,16. Бег 1,3,5,12,13.	Бросок среднего мяча двумя руками из-за головы через веревку.	Прыжки через предметы, h – 5-10см.	Комплекс 14. (См. прилож.)	Пролезание в обруч боком.	Ходьба по кочкам, расположенным на S-20см. др от др.	П/и Солнышко и дождик»
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Догони мяч», «Веселые зайчата», «Воздушный шар».								
2 нед.	Сюжетно-игровое «В гостях у Колобка»	Ходьба 1,2,3, 4,8,14,15. Бег 1,3,7,10.	Лазание по лестнице и спуск с нее.	Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.	Комплекс 14. (См. прилож.)	Прокатывание мяча вокруг себя.	Ходьба по гимнастической скамье с заданием для рук.	П/и «Лошадки».
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Самолеты», «Цыплята на полянке», «Узнай, кто позвал».								
3 нед.	Сюжетно-игровое «На солнечной полянке»	Ходьба 1,2,4, 12,13. Бег 1,3,4,5.	Прыжки через предметы, h – 5-10см.	Бросок большого мяча двумя руками из-за головы через веревку.	Комплекс 15. (См. прилож.)	Пролезание в обруч на скамье.		П/и «Лягушки»
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Ловишки с ленточкой», «Сбей кегли», «Все спортом занимаются».								
4 нед.	Сюжетно-игровое ««На солнечной полянке»	Ходьба 1,2,5,9,11,16. Бег 1,3,5,12,13.	Подтягивание на скамье двумя руками.	Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.	Комплекс 15. (См. прилож.)	Упр. «Кошечка», «Лодочка».	Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие.	П/и «Котята и ребята»
Спортивное развлечение «Путешествие Колобка».								
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Ловишки с ленточкой», «Котята и ребята», «Жарко-холодно»,								

**Виды ходьбы и бега.  
Группа общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет.**

<b>Виды ходьбы</b>	<b>Виды бега</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычным шагом;</li> <li>2. друг за другом по кругу по ориентирам;</li> <li>3. на носочках;</li> <li>4. перешагивая предметы;</li> <li>5. останавливаясь по сигналу;</li> <li>6. неся в руках различные предметы;</li> <li>7. в рассыпную, в указанном направлении;</li> <li>8. на пятках;</li> <li>9. высоко поднимая колени;</li> <li>10. парами, держась за руки;</li> <li>11. с разворотом в обратную сторону;</li> <li>12. чередовать ходьбу с бегом;</li> <li>13. приставным шагом;</li> <li>14. имитация движений животных (мышка, цыплята...).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Группами в прямом направлении;</li> <li>2. по одному в прямом направлении;</li> <li>3. друг за другом по кругу;</li> <li>4. обегая предметы;</li> <li>5. между двумя линиями;</li> <li>6. вдоль одной линии;</li> <li>7. чередовать бег с ходьбой;</li> <li>8. на носочках;</li> <li>9. с выполнением задания;</li> <li>10. с остановками, меняя направление;</li> <li>11. мелким шагом, стараясь выше поднимать колени;</li> <li>12. бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга;</li> <li>13. за воспитателем стайкой, со сменой темпа.</li> </ol>

**Комплексное тематическое планирование группы общеразвивающей направленности  
от 4 до 5 лет (средняя группа)**

**Октябрь**

	<b>Тип занятия</b>	<b>Выносливость</b>	<b>Сила</b>	<b>Ловкость</b>	<b>Общеразв. и дых. упр.</b>	<b>Гибкость</b>	<b>Координация движений</b>	<b>Игра</b>
1 нед.	Сюжетно-игровое «Веселая карусель»	Ходьба 1,2,4. Бег 1,9.	Прыжки на одной ноге поочередно и с поворотом кругом на двух ногах.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Комплекс 3. (См. прилож.)	Упр. «Ветер качает дерево».	Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной.	П/и «Найди свое место в колонне (в кругу)», «Карусель».
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Кто летит», «Карлики и великаны», «Мельница, мяч, дровосек».								



2 нед.	Сюжетно-игровое «В гости к зайчику»	Ходьба 1,2,3, 4. Бег 1,9,6.	Ползание по гимнастической скамье на низких и высоких четвереньках.	Прыжки на одной ноге поочередно, на двух – ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед.	Комплекс 3. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Цапля». (См. прилож.)	Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за головой.	П/и «Спящая лиса», «Поезд».
3 нед.	Сюжетно-игровое «Цирк».	Ходьба 1,2,3, 4. Бег 1,2,6.	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой.	Комплекс 4. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Цапля». (См. прилож.)	Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны.	П/и «Поймай дрессированную муху».
4 нед.	Сюжетно-игровое «Цирк».	Ходьба 1,2,3, 6. Бег 1,2,5.	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя и одной рукой	Прыжки через шнур в высоту с места, приземляясь на две ноги. (h-10-15см)	Комплекс 4. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Качалочка». (См. прилож.)	Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом.	П/и «Веселые зайчата»

## Ноябрь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых.упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Сюжетно-игровое «Путешествие на волшебный остров».	Ходьба 1-5 Бег 1,2,6,7.	Ходьба в полуприсяде, в присяде, прыжки в присяде. Упр. «Лягушка»	Прокатывание мяча друг другу из разных и.п. между предметами.	Комплекс 5. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Морская звезда». (См. прилож.)	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе.	П/и «У медведя во бору».

2 нед.	Традиционное	Ходьба 1,2,3, 6,7. Бег 1,2,8.	Прыжки через шнур боком.	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками.	Комплекс 5. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Морская звезда», «Цапля». (См. прилож.)	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки рукм к плечам.	П/и «Наседка и цыплята».	
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Кролики», «Рыбаки и рыбки».								
3 нед.	Занятие с использованием тренажеров	Ходьба 1-5,9. Бег 1,2,6,7,8.	Лазание по гимн.стенке любым способом. Вис на турнике, поднимая ноги на 90*, разводя в стороны.	Перепрыгивание из обруча в обруч. Упражнять в приземлении на согнутые ноги.	Комплекс 6. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». (См. прилож.)	Ходьба по рейкам гимнастической лестницы, положенной на пол, руки в стороны.	П/и «Пес Барбос».	
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Кот и мыши», «Дедушка водяной».								
4 нед.	Сюжетно-игровое «В гости к Айболиту».	Ходьба 1-3, 6,7. Бег 1,2,7,8.	Ползание по гимнаст.скамье на животе, подтягиваясь руками.	Упражнение в выполнении замаха и броска на дальность.	Комплекс 6. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». (См. прилож.)	Ходьба по доске, перешагивая через предметы.	П/и «Самолеты».	
	Праздник «Спортивный теремок».								
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Снежинки и ветер», «Спящая лиса».								

## Декабрь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых.упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Сюжетно-игровое «Магазин игрушек».	Ходьба 1-5 Бег 1,2,6,7.	Упр. «Крокодилы»-передвижение на руках, ноги скользят свободно.	Бросок мяча вверх, об пол и ловля его. Катание мяча в присяде, ведение ногой.	Комплекс 7. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Самолет», «Морская звезда». (См. прилож.)	Ходьба по доске, перешагивая через предметы руки за голову.	П/и «Попади в цель», «Карлики и великаны».

2 нед.	Традиционное	Ходьба 1,2,3, 6,7. Бег 1,2,8.	Лазание по гимн.стенке любым способом.	Метание мяча вдаль правой и левой рукой.	Комплекс 7. (См. прилож.)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках.	Ходьба по доске сходясь вдвоем и при встрече расходясь, не уронив друг друга.	П/и «Вороны».
		3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Зима пришла», «Белые медведи». Катание на санках.						
3 нед.	Сюжетно-игровое «Магазин игрушек».	Ходьба 1-5,9. Бег 1,2,6,7,8.	Прыжки из глубокого присяда: 1з. стоя на месте, чередуя с расслаблением (10-3); 2з. в движении.	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой.	Комплекс 8. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Лодочка». (См. прилож.)	Ходьба по наклонной доске.	П/и «Магазин игрушек» (придумывают и изображают любимую игрушку, остальные отгадывают).
		3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Саный поезд», «Санная путаница» Скольжение по ледяным дорожкам.						
4 нед.	Традиционное	Ходьба 1-3, 6,7. Бег 1,2,7,8.	Бросок мяча друг другу и ловля его с S – 1-1,5м.		Комплекс 8. (См. прилож.)	Проползание на животе под скамейкой.	Ходьба по канату с разным положением рук.	П/и «Снежки».
		Спортивное развлечение «Веселый цирк».						
		3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Снежинки и ветер», «На санки», «Снайперы».						

## Январь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых.упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
2нед.	Сюжетно-игровое «Путешествие в зоопарк».	Ходьба 1-5,12 Бег 1,2,3,6,7.	П/и «Самолет» «Медведь» «Еж с ежатами» М/и «Едет, едет паровоз»		Комплекс 9. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Подтягивание», «Лодочка». (См. прилож.)	Ходьба по наклонной доске.	
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Раз, два, три – лови!». Катание на санках.								

3не д.	Тренирово- чное	Ходьба 1,2,3, 6,7,8. Бег 1,2,8.	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Перелезание через гимнастическую скамью боком. Прыжки на месте: ноги врозь, ноги вместе.	Комплекс 9. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Подтягивание», «Ладочки». (См. прилож.)	Ходьба по доске сходясь вдвоем и при встрече расходясь, не уронив друг друга.	П/и «Медведь».
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Снежная карусель», «Мороз – красный нос». Скольжение по ледяным дорожкам.								
4не д.	Занятие с использова- нием тренажеров	Ходьба 1-5,9. Бег 1,2,6,7,8.	Лазание по гимнастической стенке чередующим шагом.	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках.	Комплекс 9. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Карусель». (См. прилож.)		П/и «Перелет птиц».
Спортивное развлечение «Зимние забавы».								
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Снайперы». «Снежная карусель», «Найди снегурочку».								

## Февраль

	Тип занятия	Вынос- ливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых.упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Традицион- ное	Ходьба 1- 4,7,11. Бег 1-5.	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешен.выше поднятой руки ребенка на 20см.	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (S – 2-2,5м).	Комплекс 10. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Покачай малышку». (См. прилож.)	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина – 20см, h – 30-35см).	П/и «Два мороза»
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Попрыгунчики около санок», «Лиса в курятнике». Катание на санках.								

2 нед.	Сюжетно-игровое «В гости к Красной Шапочке»	Ходьба 1,2,3, 6,7,8,13. Бег 1,2,3,7,8.	Бросок мяча двумя руками из-за головы и одной через препятствие. (S – 2м).	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета рукой.	Комплекс 10. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Танец медвежат», «Карусель». (См. прилож.)	Прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз.	П/и «Мыши в кладовой у Красной Шапочки»
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Снежок», «Вороны и гнезда». Скольжение по ледяным дорожкам.							
3 нед.	Традиционное	Ходьба 1-5, 8,9. Бег 1,2,6,7,8.	Подскоки на месте с поворотами направо, налево.	Лазание по гимнастической стенке, не пропуская перекладен.	Комплекс 11. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Танец медвежат». (См. прилож.)		П/и «Перелет птиц».
	Праздник, посвященный Дню Защитника Отечества. 3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Поезд и туннель», «Воробышки».							
4 нед.	Занятие с использованием тренажеров	Ходьба 1-3, 6,7. Бег 1,2,7, 9,10.	Лазание по гимнастической стенке не пропуская перекладин.	Прокатывание мяча с целью сбить кеглю (S – 1,5-2м.).	Комплекс 11. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Маленький мостик». (См. прилож.)	Ходьба по гимн. скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине скамьи поворот вокруг себя.	П/и Пчелы и мед»
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Раз, два, три – лови!», «Веселые зайчата».							

## Март

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Сюжетно-игровое «Автомобилисты»	Ходьба 1-5, 12 Бег 1,2,5,6,9.	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3 – 5м.).	Бросок мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2м.	Комплекс 12. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Маленький мостик». (См. прилож.)	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз.	П/и «Найди свой домик».
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Рыбки в пруду», «Грачи и автомобиль».								

2 нед.	Занятие с использованием тренажеров	Ходьба 1,2,3,6,7,13. Бег 1,2,6,7,8.	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (h – 2м).	Прыжки с высоты в обруч, h – 25см.	Комплекс 12. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Паровозик». (См. прилож.)	Ходьба по гимн. скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине скамьи поворот вокруг себя.	П/и «Бездомный заяц»
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Самолеты», «Не боимся мы ката».							
3 нед.	Сюжетно-игровое «Волшебная палочка-выручалочка» (гимнастическая палка)	Ходьба 1,2,3,8,9. Бег 1,2,3,4,9.	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (h – 2,5м).	Метание предметов на дальность, S–3,5-6,5м.	Комплекс 13. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Колобок». (См. прилож.)	Ходьба по гимн. скамье с палкой за головой на плечах.	П/и «Мы веселые ребята».
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Ловишки с домами», «Воробышки».							
4 нед.	Традиционное	Ходьба 1-3,10,11,14. Бег 1,2,5,6.	Метание мяча на дальность, S–3,5-6,5м. П/и «Перебрось черту».	Прыжки в высоту с места, h – 10-15см.	Комплекс 13. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Колобок», «Ножницы». (См. прилож.)	Ходьба по гимн. скамье с палкой за головой на плечах, перешагивая через кубики.	П/и «Бездомный заяц»
	Спортивное развлечение «Карлсон в гостях у детей».							
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Вороны и гнезда», «Рыбки в пруду».							

## Апрель

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых.упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Сюжетно-игровое «Туристы»	Ходьба 1-5,12. Бег 1,2,5,6,9.	Прыжки в длину с места.	Метание предметов вдаль на S – 3,5-6м. П/и «Попади в цель».	Комплекс 14. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Птица». (См. прилож.)	Кружиться парами, держась за руки.	Эстафета «Добеги до флажка». П/и «Лягушки».
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Рыбки в пруду», «Ловишки с домами».								

2 нед.	Занятие с использованием тренажеров	Ходьба 1,2,3, 6,7,13. Бег 1,2,6,7,8.	Лазание по наклонной гимнастической лестнице приставным шагом.	Прыжки через 3-4 предмета, поочередно через каждый, h – 10-15см.	Комплекс 14. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Птица». (См. прилож.)	Ходьба по узкой доске.	П/и «Мишка». (бег с ловлей и увертыванием)	
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Птицы и дождь», «Воробышки».								
3 нед.	Сюжетно-игровое «Туристы»	Ходьба 1-5,8,9. Бег 1,2,3,4,9.	Метание мяча на дальность, S–3,5-6,5м. П/и «Перебрось черту».	П/и «Цыплята»	Комплекс 15. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Гусеница». (См. прилож.)	Ходьба по наклонной доске перешагивая через кирпичики.	Эстафета «Добеги до флажка». (сподлезание м под воротца)	
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «Резвые лошадки», «Птицы».								
4 нед.	Занятие с использованием тренажеров	Ходьба 1-3, 10,11,14. Бег 1,2,5,6.	Вис на гимнастич. стенке, упражнения для ног.	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.	Комплекс 15. (См. прилож.)		Ходьба по наклонной доске с поворотом вокруг себя на середине.	П/и «Зайцы и волки»	
	Спортивное развлечение «Доктор Айболит в гостях у ребят».								
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. П/и «»Перебрось черту».								

### Виды ходьбы и бега.

#### Группа общеразвивающей направленности от 4 до 5 лет.

Виды ходьбы	Виды бега
<ol style="list-style-type: none"> <li>Обычная ходьба;</li> <li>на носках, на пятках;</li> <li>на внутренней и внешней стороне стопы;</li> <li>ходьба с высоким подниманием колен;</li> <li>ходьба «змейкой» по ориентирам;</li> <li>ходьба в полуприсяде;</li> <li>ходьба гусиным шагом;</li> <li>пятки вместе, носки врозь;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>бег обычный (в медленном, среднем, быстром темпе);</li> <li>на носочках;</li> <li>высоко поднимая колени;</li> <li>сильно сгибая ноги назад;</li> <li>бег с остановкой по сигналу, со сменой направления;</li> <li>подскоки;</li> <li>боковой галоп;</li> <li>бег «змейкой» по ориентирам;</li> </ol>

9. носки вместе, пятки врозь; 10. ходьба приставными шагами; 11. ходьба с выполнением задания; 12. ходьба мелким, семенящим шагом; 13. ходьба с поворотом в обратную сторону; 14. ходьба спиной вперед.	9. бег с выполнением задания; 10. бег на перегонки парами.
--	---

**Комплексное тематическое планирование группы общеразвивающей направленности  
от 5 до 6 лет (старшая группа)**

**Октябрь**

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых.упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Сюжетно-игровое «Прогулка в осенний лес».	Ходьба 1-6. Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (вороткииh – 10-20см).	Отбивание мяча о землю двумя руками стоя на месте.  Тестирование «Бег 30м.»	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.	Комплекс 3. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Цапля». (См. прилож.)	Ходьба по веревке, руки в стороны.	П/и «Мы веселые ребята».
3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Футбол. Бег с быстрыми остановками, поворотами, прыжками. Приставные, скрестные шаги по прямой. Удары по неподвижному мячу подъемом ноги.								
2 нед.	Сюжетно-игровое «Альпинисты»	Ходьба 1-7 Бег 1,2,3,6,7.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и скатывание по наклонной доске.	Прыжки с высоты, в высоту, на одной ноге.	Комплекс 3. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Цапля». (См. прилож.)	М/и «Огонь – лед»	Эстафеты: «Пройдем через туннель», «Скачки на лошадях», «Переправа через реку».
3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Городки. Упр. с битой. Удар битой по подвешенному на веревке мячу. Бросок биты на дальность с вращательным движением.								



3 нед.	Традицион ное.	Ходьба 1,2,3,7,8,9. Бег 1,2,4,9,10.	Прыжки через предметы h – 15-20 см. по прямой на двух ногах.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет с изменением темпа.	Комплекс 4. (См. прилож.)	Упр. «Волны». Наклоны из положения сидя.	Ходьба по веревке, перешагивая через кирпичики с мешочком на голове.	Эстафета «Кто быстрее до флажка» (с подлезанием в воротца ногами вперед).
	3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Футбол. Удары по неподвижному мячу подъемом ноги. Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороны стопы, носком.							
4 нед.	Игровое	Ходьба 1,2,3, 7,8,9. Бег 1,2,3,8,9.	Большая прыжковая эстафета: прыжки из обруча в обруч, через скамью, вокруг пуфика.	Эст. «Пронеси мяч, не задень кегли». Бег между кеглями с бадмин. Ракеткой и мячом.	Комплекс 4. (См. прилож.)	Упр. «Волны».	Полоса препятствий» (Ходьба по гимн. скамье, подлезание под воротца).	П/и «Охотники и зайцы».
	Спортивное развлечение «Спорт – это сила и здоровье». 3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Городки. Упр. с битой. Упр. на усвоение правил прицеливания. Бросок биты на дальность.							

## Ноябрь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Школа мяча.	Ходьба 1-6,13,14. Бег 1-5.	Перебрасывание мяча др.др. от груди и снизу.	Ведение мяча правой и левой рукой	Комплекс 5. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Катание на морском коньке». (См. прилож.)	Ходьба по скамье, мяч в прямых руках вверх.	Эстафета с мячом.
	3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Городки. Бросок биты на дальность с вращательным движением. Бросок биты в цель (один городок), S – 20м.							
2 нед.	1. Традиционное. 2. Занятие по интересам.	Ходьба 1,1,3, 5,6,7. Бег 1,2,3,6,7.	Удары по неподвижному мячу подъемом ноги. Ведение мяча.	Прыжки через кирпичики на одной ноге с продвижением вперед.	Комплекс 5. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Морская звезда». (См. прилож.)	Ходьба по наклонной доске, спрыгивание с высоты, h – 40см.	Хак/и «Оранмай»
	3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Футбол. Удары по неподвижному мячу подъемом ноги. Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороны стопы, носком.							

3 нед.	Тради- ционное.	Ходьба 1,2,3, 5,7,8. Бег 1,2,3,8,9.	Отжимание от скамьи (мальчики), поднятие туловища (девочки).	Передвижение приставным шагом в обе стороны с ловлей мяча, отскочившего от пола.	Комплекс 6. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Катание на морском коньке», «Морская звезда». (См. прилож.)	Легкий бег по скамье, на конце присесть, руки вперед, соскок на обозначенное место.	П/и «Охотники и утки», «Жмурки».
	3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Городки. Бросок биты на дальность. Бросок биты в 2,3 городка с расстояния 2м.							
4 нед.	Занятие с исполь- зованием тренаже- ров	Ходьба 1,2,3, 7,8,9. Бег 1,2,4,9,10.	Гребной тренажер, велотренажер, батут.	Упр. на гимн. стенке.	Комплексб. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». (См. прилож.)		П/и «Жмурки».
	Спортивный праздник «Приключения в Африке». 3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Футбол. Прием катящегося мяча под подошвой, внутренней и внешней стороной стопы на месте.							

## Декабрь

	Тип занятия	Вынос- ливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Тради- ционное.	Ходьба 1-6. Бег 1-5.	Прыжки в длину.	Держание ракетки и волана. Удар лицевой стороной ракетки.	Комплекс 7. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». (См. прилож.)	Ходьба по скамье, прокатывая мяч двумя руками перед собой.	П/и Забрось в корзину»
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. Катание на санках. Катать санки перевоза друг друга. Игры с санками. «Саннный поезд».							
2 нед.	Тради- ционное.	Ходьба 1,2,3, 5,6,7. Бег 1,2,3,6,7.	Упр. в тренажерном зале.	Ловля и передача мяча двумя руками.	Комплекс 7. (См. прилож.)	Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки и с подлезанием под ними.	Ходьба по скамье, бросая мяч то справа, то слева о землю и ловя его двумя руками.	П/и «Перелет птиц»
	3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Скольжение по ледяным дорожкам после быстрого разбега и энергичного отталкивания, в полуприсяде.							

3 нед.	Тради- ционное.	Ходьба 1,2,3, 7,8,9. Бег	Прыжки со скамьи и обратно на скамью.	Бросок мяча через сетку.	Комплекс 8. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ловкий чертенок». (См. прилож.)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках.	Хак/и «Метчепек»
	3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом.							
4 нед.	1.Тради- ционное. 2.Темати- ческое.	Ходьба 1,2,3, 5,7,8. Бег 1,2,4,9,10.	1.Прыжки на скалке. 2.Полебол. Учебная игра.	Отбивание волана ракеткой вверх несколько раз стоя и продвигаясь.	Комплекс 8. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ловкий чертенок». (См. прилож.)		Эстафета с мячом.
	3 занятие ИГРОВОЕ на улице. Катание на санках. Игры и эстафеты с санками. «Кто быстрее до флажка».							

## Январь

	Тип занятия	Вынос- ливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
2 нед.	Тради- ционное.	Ходьба 1-6, 12,13. Бег 1,2,3, 7,8,9,10.	Вращение обруча, прыжки на скалке.	Ловля и передача мяча двумя руками.	Комплекс 9. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Растяжка ног». «Ловкий чертенок». (См. прилож.)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках.	П/и «Снежки»
	3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Скольжение по ледяным дорожкам в полуприсяде, присесть и снова встать. П/и «Снайперы».							
3не д.	Тради- ционное.	Ходьба 1-5, 10-13. Бег 1-5,9,11.	Прыжки со скамьи и обратно на скамью.	Отбивание волана ракеткой вверх несколько раз стоя и продвигаясь.	Комплекс 9. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Карусель». (См. прилож.)	Ходьба по шнуру по- медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура).	Хак/и «Кем- табырах» (игр. перемена)
	3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом. Повороты переступанием.							

4 нед.	Сюжетно-игровое «Забавы Зимушки-зимы».	Ходьба: имитация ходьбы лыжника, конькобежца, широким шагом.	Бег с преодолением «снежных преград»: скамья-перепрыгивание, подлезание; наклонная доска-бег на носочках.	Метание «Снежков» вдаль левой и правой рукой из-за головы.	Упр. со «снежками» (малыми мячами). Комплекс 9. (См. прилож.)	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее.	Ходьба по гимн. скамье, перекладывая «Снежки» из руки в руку над головой.	П/и «Веселые парочки» (прокатывание малого мяча клюшкой).
2. Спортивное развлечение «Зимние забавы».								
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. Катание на санках. Игры и эстафеты с санками. «Кто быстрее», «Не сбей».								

## Февраль

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-6. Бег 1-5.	Прыжки в длину с места.	Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.	Комплекс 10. (См. прилож.)	Пролезание правым и левым боком в окошечко гимн. лесенки.	Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура).	П/и «Совушка» Хак/и «Косой дождь»
3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Ходьба на лыжах переставляя лыжи лесенкой. П/и «Полоса препятствий»								
2 нед.	Сюжетно-игровое «Пожарные на учении».	Ходьба 1,2,3, 10-12. Бег 1,2,3,10,11.12.	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины, 20,30,40...см.	Ползание попластунски до обозначенного места.	Комплекс 10. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Карусель». (См. прилож.)	Бег по скамье, раскладывая и собирая мелкие предметы.	Полоса препятствий.
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. Катание на санках. Игры по желанию детей.								

3 нед.	Тради- ционное.	Ходьба 1,2,3,7,8,9. Бег 1-4,6.	Метание мягких мячей в вертикальную цель.	Прыжки на скакалке	Комплекс 11. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Маленький мостик». (См. прилож.)	Ходьба по гимнастич. скамье, перешагивая большие набивные мячи, руки в стороны.	Эстафета «Туннель с мячом», «Передал – садись».
	3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Скольжение по ледяным дорожкам в глубоком присяде, с разными заданиями для рук. П/и «Мяч в цель».							
4 нед.	Тради- ционное.	Ходьба 1,2,3, 13,14. Бег 1,2,3,13.	Отжимание от скамьи (мальчики), поднятие туловища (девочки).	Ведение мяча по прямой послед. Толчками внешней стороной одной ноги.	Комплекс 11. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Корзиночка». (См. прилож.)	Кружиться парам и, держась за руки 5-10 сек.	Эстафета «Сороконож ки», «Ловкие ребята».
	2. Спортивный праздник посвященный Дню защитника Отечества. 3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Ходьба на лыжах скользящим шагом на согнутых ногах, обходя препятствия. П/и «Пройди и не задень».							

## Март

	Тип занятия	Вынос- ливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	С использо ванием тренажер ов.	Ходьба 1- 6,14,15. Бег 1-5.	Гребной тренажер, велотренажер, батут.	Упр. на гимн. стенке. Лазание по веревочной лестнице.	Комплекс 12. (См. прилож.)	Кувырок на гимнаст. кольцах.	Ходьба по гимнастич. скамье правым и левым боком перешагивая набивные мячи	Эстафета «Веселые попрыгунчи- ки»
	3 занятие на улице ПО ИНТЕРЕСАМ.							
2 нед.	Тема- тическое.	Ходьба 1,2,3, 10,11,12. Бег 1,2,3,13.	Баскетбол. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой.	Ползание по- пластунски в сочетании с перебежками до ориентира.	Комплекс 12. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Покачай малышку». (См. прилож.)	Ходьба по гимнастич. скамье, перешагивая набивные мячи с хлопками над головой.	П/и «Подвижная цель».
	3 занятие на улице ТУРИЗМ. «Полоса препятствий», П/и «Встречные перебежки», «Летает – не летает».							

3 нед.	Традиционное.	Ходьба 1,2,3, 7,8,9. Бег 1-4,6.	Лазание по веревочной лестнице.	Ведение мяча изменяя направление передвижения. П/и «один хвост хорошо, а два лучше»	Комплекс 13. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Насос». (См. прилож.)	П/и «Сумей сбить с бревна» (Дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на скамье.)	Хак/и «Пагибиреой ын».
	3 занятие на улице. Игры по желанию детей.							
4 нед.	2. Тематическое.	Ходьба 1,2,3, 13,14. Бег 1,2,3,12.	1. Спортивное развлечение «Карлсон в гостях у ребят». 2. Полебол. Учебная игра.		Комплекс 13. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Покачай малышку». (См. прилож.)		
	3 занятие на улице ИГРОВОЕ. Прыжки на скакалке. П/и «Ловишки с лентами, хоровод «Бояре, а мы к вам пришли».							

## Апрель

	Тип занятия	Вынос-ливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Сюжетно-игровое «Мы – космонавты»	Ходьба 1-6, 15. Бег 1-5	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске.	«Выход в космос» - Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках.	«Подготовка космонавтов к полету Комплекс 14. (См. прилож.)».	Веселый тренинг «Ракета». (См. прилож.)	Прыжки на двух ногах по гимн. скамье.	П/и «Подвижная цель».
	3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Городки. П/и «Возьми городок», «Попади в песочницу».							
2 нед.	Тематическое.	Ходьба 1,2,3, 10,11,12. Бег 1,2,3,13.	Бадминтон. П/и Подбей волан»	Игры с воланом: «Подбрось-поймай, падать не давай», «Передвинь флажек»	Комплекс 14. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Паровозик». (См. прилож.)	Прыжки на одной ноге по гимн. скамье.	П/и «За двумя зайцами»
	3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Футбол. Ведение мяча. П/и «Чей мяч дальше!», «Вокруг света».							

3 нед.	Тема- тическое.	Ходьба 1- 6,15 Бег 1-5.	Баскетбол. Ведение мяча изменяя направление передвижения.	П/и «Ручей», «Серпантин»	Комплекс 15. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Экскаватор». (См. прилож.)	Прыжки на одной ноге по гимн. скамье.	П/и «Собачка».
3 занятие на улице ТУРИЗМ. «Полоса препятствий», П/и «Дружные ребята», «У ребят порядок строгий».								
4 нед.	Тема- тическое.	Ходьба 1,2,2, 13,14. Бег 1,2,3,13.	Бадминтон. П/и Кто дальше», «Подбей волан».	Бег с препятствиями: скамья, дуги.	Комплекс 15. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ракета». (См. прилож.)	Прыжки на двух ногах по гимн. скамье через кирпичики.	П/и «Хитрые рыбки».
Спортивный праздник «Удальцы-молодцы».								

### Виды ходьбы и бега.

#### Группа общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет.

Виды ходьбы	Виды бега
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычным шагом;</li> <li>2. на носках, с разным положением рук;</li> <li>3. на пятках;</li> <li>4. одна нога на пятке, другая на носке;</li> <li>5. на внутренней и внешней стороне стопы;</li> <li>6. в полуприседе;</li> <li>7. спиной вперед;</li> <li>8. скрестным шагом: вперед, назад, боком;</li> <li>9. змейкой;</li> <li>10. пятки вместе, носки врозь;</li> <li>11. носки вместе, пятки врозь;</li> <li>12. приставным шагом;</li> <li>13. в приседе;</li> <li>14. перекатом с пятки на носок;</li> <li>15. спортивная ходьба.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычный бег (в медленном, среднем, быстром темпе, с ускорением);</li> <li>2. легкий бег на носочках;</li> <li>3. сильно сгибая ноги назад (захлест);</li> <li>4. галопом: правым и левым боком;</li> <li>5. высоко поднимая колени;</li> <li>6. выбрасывая прямые ноги вперед;</li> <li>7. на выносливость (1,5 – 2 мин.);</li> <li>8. спиной вперед;</li> <li>9. с изменением направления;</li> <li>10. с предметами в руках;</li> <li>11. «змейкой» между предметами;</li> <li>12. подскоки;</li> <li>13. на перегонки парами.</li> </ol>

**Комплексное тематическое планирование группы общеразвивающей направленности  
от 6 до 7 лет (подготовительная группа)**

**Октябрь**

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-5,9,12. Бег 1-4,8,14.	Прыжки вверх из глубокого приседа.	Перебрасывание мяча в парах из И.п.: стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу.	Комплекс 3. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Качалочка». (См. прилож.)	Ходьба по гимн. скамье, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движения руками.	П/и Рыбаки и рыбки»
3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Бадминтон. Движения без волана, имитирующие удары слева. Удары слева в игре один на один.								
2 нед.	Сюжетно-игровое «Прогулка в осенний лес».	Ходьба 1-6. Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (воротикиh – 10-20см).	Отбивание мяча о землю двумя руками стоя на месте.  Тестирование «Бег 30м.»	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.	Комплекс 3. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Цапля». (См. прилож.)	Ходьба по веревке, руки в стороны.	П/и «Мы веселые ребята».
3 занятие на улице ТУРИЗМ. «Полоса препятствий», П/и «Дружные ребята», «У ребят порядок строгий».								
3 нед.	С использованием тренажеров.	Ходьба 1,2,5, 8,9,10. Бег 1,2,5,8,9.	На гимн стенке: И.п.: вис; разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять вверх, держать угол.	Гребной тренажер, велотренажер, батут. Прыжки на больших мячах.	Комплекс 4. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Катание на морском коньке». (См. прилож.)	Ходьба гимн. шагом по скамье с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх).	Хак/и «Ах токпес»
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Городки. Бросок биты правой и левой рукой на дальность с вращательным движением. Бросок биты в цель с расстояния 2м., 1 городок.								



4 нед.	Традиционное.	Ходьба 1,2,5,11,12.13. Бег 1,2,10,11,12.	Эст «Быстро возьми, быстро положи»	Эст. «Прыжки из обруча в обруч, через скамью, вокруг флажка»	Комплекс 4. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Катание на морском коньке». (См. прилож.)	Ходьба по гимн. скамье приставным шагом, руки за голову.	П/и «Лови, бросай, падать не давай».
Спортивный праздник «В сказочной стране» 3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Футбол. Ведение мяча по прямой последовательными толчками внешней стороной стопы одной ногой.								

## Ноябрь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Школа мяча.	Ходьба Бег	Упр. с мячом.	Бросок мяча через сетку.	Комплекс 5. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Морская звезда». (См. прилож.)	Перетяни за черту (в парах перетягивают за руки др. др. у черты).	П/и «Мышеловка»
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Городки. Бросок биты правой и левой рукой на дальность с вращательным движением. Бросок биты в цель с расстояния 2м., 2-3 городка.								
2 нед.	Сюжетно-игровое «Альпинисты»	Ходьба 1-7 Бег 1,2,3,6,7.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и скатывание по наклонной доске.	Прыжки с высоты, в высоту, на одной ноге.	Комплекс 5. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». (См. прилож.)	М/и «Огонь – лед»	Эстафеты: «Пройдем через туннель», «Скачки на лошадях», «Переправа через реку».
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Футбол. Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе. Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов.								
3 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-3, 5,7,9,12,13. Бег 1-4, 10,11,12.	Ведение мяча «змейкой», передача мяча в парах. Футбол.	Кувырок вперед несколько раз.	Комплекс 6. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Морская звезда». (См. прилож.)	Ходьба по скамье приставным шагом, руки за голову.	Хак/и «Хазыхтабы зах»
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Городки. Бросок биты на дальность. Бросок биты правой и левой рукой в 2,3 городка с расстояния 2 метра.								

4 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-4, 7,8,9. Бег 1-5, 13, 14,15.	Ползание по-пластунски до ориентира.		Комплекс 6. (См. прилож.)	Подлезание в обруч правым и левым боком.	Прыжки на 1 ноге вокруг обруча.	П/и «Выше ноги от земли»
Спортивный праздник «Приключения в Африке». 3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Футбол. Быстрое ведение мяча. Передача мяча друг другу.								

## Декабрь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	С использованием тренажеров.	Ходьба 1-4, 8,15. Бег 1,2,3,7,16,17.	Упражнения в тренажерном зале. Лазание по веревочной лестнице.	Держание ракетки и волана. Удар лицевой стороной ракетки	Комплекс 7. (См. прилож.)	Ползание по скамье на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.	Ходьба по скамье, бросая мяч то справа, то слева о землю и ловля его двумя руками.	П/и «Жмурки»
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Катание на санках. П/и «Гонки санок».								
2 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-4, 15,16. Бег 1-4,8,10,13.	Прыжки через 8-10 набивных мячей, последов. через каждый в плотной группировке.	Ловля мяча. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	Комплекс 7. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ловкий чертенок», «Растяжка ног». (См. прилож.)	Ходьба по гимнастической скамье с поворотом вокруг себя на середине.	Хак/и «Холл тартызах»
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Скольжение по ледяным дорожкам с быстрого разбега; в полуприсяде, в глубоком присяде, с разными заданиями для рук.								
3 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-3, 7,8,9. Бег 1,3,7,11,12.	Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Прыжки через набивные мячи.	Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча в корзину.	Комплекс 8. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ловкий чертенок». (См. прилож.)	Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимая ногу вперед и делая под ней хлопок.	П/и «Ловишки с мячом».
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом, обходя встречающиеся препятствия.								

4 нед.	1.Игровое 2. Спортивно-развлекательное «Зимние приключения».	Ходьба 1-3, 10,11,12. Бег 1-5,8,13,14.	Игры-эстафеты: «Сороконожки» «Веселые парочки» «Змейка» «Украсим елочку»	Комплекс 8. (См. прилож.)		Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя.	
3 занятие на улице ТУРИЗМ. Катание на санках. «Эстафета пассажиров».							

## Январь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
2 нед.	Тематическое.	Ходьба 1-5, 11,10,12. Бег 1-3,7, 13,15,12.	Учебная игра «Полебол»		Комплекс 9. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Самолет». (См. прилож.)	Ходьба по скамье с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя.	
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. П/и «На места».								
3нед.	Традиционное.	Ходьба 1,3,6, 8,12,13. Бег 1,2,4,8,13.	Прыжки на двух ногах с зажатым между ног мячом стоя на месте и продвигаясь вперед.	Ведение мяча вокруг себя, изменяя направление с высоким и низким отскоком. Баскетбол.	Комплекс 9. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ловкий чертенок». (См. прилож.)	Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимая ногу вперед и делая под ней хлопок.	Хак/и «Мелей тастазах» П/и «Собачка»
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Катание на санках. П/и «Саный поезд», «Гонки санок».								

4не д.	Сюжетно-игровое «Забавы Зимушки-зимы».	Ходьба: имитация ходьбы лыжника, конькобежца, широким шагом.	Бег с преодолением «снежных преград»: скамья-перепрыгивание, подлезание; наклонная доска-бег на носочках.	Метание «Снежков» вдаль левой и правой рукой из-за головы.	Упр. со «снежками» (малыми мячами). Комплекс 9. (См. прилож.)	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее.	Ходьба по гимн. скамье, перекладывая «Снежки» из руки в руку над головой.	П/и «Веселые парочки» (прокатывание малого мяча клюшкой).
2. Спортивное развлечение «Зимние забавы».								
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Скольжение по ледяным дорожкам присев; с разным заданием для рук. П/и «Достань игрушку».								

## Февраль

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-5, 7,8. Бег 1,2,3,7,8.	Ведение, остановка и передача мяча.	Прыжки на скакалке. Вращение обруча, катание друг другу.	Комплекс 10. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы ладошки». (См. прилож.)	Ходьба по линии спиной вперед.	П/и «Охотник и утки».
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Катание на санках перевоза друг друга. П/и «Эстафета пассажиров».								
2 нед.	С использованием тренажеров.	Ходьба 1-5, 7,8. Бег 1-4,6,7.	Упражнения в тренажерном зале.	П/и «Туннель с мячом»	Комплекс 10. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Карусель». (См. прилож.)	Ходьба приставными шагами по большому обручу.	П/и «Лови, бросай, падай не давай»
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Скольжение по ледяным дорожкам с разным заданием. П/и «Через ворота».								
3 нед.	Традиционное.	Ходьба 1,2,5, 8,9,10. Бег 1,2,5,8,9,16.	Прыжки через гимн. скамью, отжимание от пола.	Ведение мяча и бросок его в корзину.	Комплекс 11. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Лодочка», «Карусель». (См. прилож.)	Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони слева и справа от шнура)	Хак/и «Хайыстарт ызах»
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Ходьба на лыжах скользящим шагом. П/и «Кто дальше?», «Кто лучше скользит».								

4 нед.	Традиционное.	Ходьба 1,2,5, 11,12,13. Бег 1,2,10,13,12.	Эстафета «Туннель»	Эстафета «Серпантин»	Комплекс 11. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Маленький мостик». (См. прилож.)	Эстафета «Три мяча»	П/и «Собачка»
2. Спортивный праздник посвященный Дню защитника Отечества. 3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Катание на санках. Игры по желанию детей.								

## Март

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-5,7,8. Бег 1,2,3,7,9.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Лазание по наклонной доске, лестнице на высоких четвереньках с переходом на гимн. стенку.	Комплекс 12. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Покачай малыша». (См. прилож.)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по скамье	П/и «Один хвост хорошо, а два – лучше».
3 занятие на улице ИГРОВОЕ. П/и «Попади в мяч», «Парашютисты», «Караси и щука».								
2 нед.	С использованием тренажеров.	Ходьба 1-4,9,10. Бег 1-4,6,7.	Гребной тренажер, велотренажер, батут.	Упр. на гимн. стенке. Лазание по веревочной лестнице.	Комплекс 12. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Маленький мостик», «Колобок». (См. прилож.)	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.	П/и «Собачка»
3 занятие на улице ИГРОВОЕ. «Спортивные лошадки», «Лодочки», «Мышеловка».								
3 нед.	Традиционное.	Ходьба Бег	Прыжки на двух ногах через набивные мячи, 5 шт.	Ведение мяча, остановка и передача его. Баскетбол.	Комплекс 13. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Паровозик». (См. прилож.)	Прыжки на одной ноге, удерживая на колене другой (согнутой) мешочек с песком.	П/и «Мяч в воздухе»
3 занятие на улице ИГРОВОЕ. Игра-эстафета «Сквозь стенку», «Отмерялки», П/и «Стой – беги».								

4 нед.	Неделя игр народов Хакасии	Ходьба Бег	Хак/и «Хайыстартызах», «Оранмай», «Киик – пуури», «Ах токпес».	Комплекс 13. (См. прилож.)				
3 занятие на улице ИГРОВОЕ. Хак/и «Ах токпес», «Чуурана».								

## Апрель

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-4, 8,9. Бег 1-3, 7,9.	Передача мяча друг другу. Футбол. П/и «Подвижная цель».	Прыжки в высоту с разбега, обращая внимание на приземление.	Комплекс 14. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Покачай малышку», «Паровозик». (См. прилож.)	Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.	П/и «Попади в мишень»
3 занятие на улице ИГРОВОЕ. «Спортивные лошадки», «Лодочки», «Мышеловка».								
2 нед.	1.Традиционное. 2.Контрольно-проверочное.	Ходьба 1-4,9, 8,10. Бег 1-4,6,7.	Прыжки в длину с места. 2. Тестирование «Гибкость»		Комплекс 14. (См. прилож.)	Наклоны туловища в разные стороны из положения сидя на полу.	Ходьба по скамье, на середине выполняя «ласточку»; соскок на мягкое покрытие.	П/и «Быстроногие зайчата», «Подвижная цель».
3 занятие на улице ИГРОВОЕ. «Космонавты», «Один хвост хорошо, а два – лучше».								
3 нед.	1.Традиционное. 2.Контрольно-проверочное.	Ходьба 1,2,5, 8,9,10. Бег 1,2,5, 8,9,16.	П/и «Футбол вдвоем»  2.Тестирование «Метание».	П/и «Забей в ворота»	Комплекс 15. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ракета». (См. прилож.)	Продвижение по скамье «крабиком».	Хак/и «Мечеекей»
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Футбол. Попадание мячом в предметы, забивание в ворота. П/и «Подвижная цель».								

4 нед.	Сюжетно-игровое «Мы – космонавты»	Ходьба 1-6, 15. Бег 1-5	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске.	«Выход в космос» - Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках.	«Подготовка космонавтов к полету Комплекс 15. (См. прилож.)».	Веселый тренинг «Ракета». (См. прилож.)	Прыжки на двух ногах по гимнастическому скамью.	П/и «Защита крепости».
Спортивный праздник «Удальцы-молодцы».								

### Виды ходьбы и бега.

#### Группа общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет.

Виды ходьбы	Виды бега
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычным шагом.</li> <li>2. на носочках с разным положением рук.</li> <li>3. на пятках, спиной вперед, боком.</li> <li>4. одна нога на пятке, другая на носке.</li> <li>5. на внутренней и внешней стороне ступни.</li> <li>6. в полуприседе.</li> <li>7. спиной вперед.</li> <li>8. скрестным шагом вперед, назад, боком.</li> <li>9. «Змейкой» без ориентиров.</li> <li>10. пятки вместе, носки врозь.</li> <li>11. носки вместе, пятки врозь.</li> <li>12. приставным шагом.</li> <li>13. в приседе.</li> <li>14. перекатом с пятки на носок.</li> <li>15. спортивная ходьба.</li> <li>16. с разворотом в обратную сторону.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег обычный в медленном, среднем, быстром темпе; с ускорением.</li> <li>2. легкий на носочках.</li> <li>3. сильно сгибаемая нога назад (захлест).</li> <li>4. галопом: прямой, правым боком вперед, левым боком вперед.</li> <li>5. высоко поднимая колени.</li> <li>6. с прямыми ногами вперед.</li> <li>7. на выносливость 1,5 – 2 мин.</li> <li>8. спиной вперед.</li> <li>9. с изменением направления.</li> <li>10. с предметами в руках.</li> <li>11. «змейкой» без ориентиров.</li> <li>12. подскоки.</li> <li>13. на перегонки парами, группами.</li> <li>14. из разных исходных положений.</li> <li>15. челночный бег.</li> <li>16. преодолевая препятствия.</li> <li>17. с остановками (присесть, бежать дальше; лечь; покружиться на месте и др.).</li> </ol>

## Комплексное тематическое планирование группы компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи от 5 до 6 лет.

### Сентябрь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
3 нед.	1.Традиционное. 2.Контрольно-проверочное.	Ходьба 1-5. Бег 1,2,5,12.	Метание малого мяча на дальность.  Тестирование «Прыжки в длину»	Бросок мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками в движении.	Комплекс 2. (См. прилож.)	Ползание на четвереньках змейкой между кеглями, S – 40см.	Ходьба по гимнастической скамье, в руках вверху гимнаст. палка.	П/и «Охотники и утки» Хак/и «Кем табырах» (анна-лог «Кто быстрее займет свободное место»). Л/и «Дождик»
ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «Циркачи»								
4 нед.	1.Спорт. досуг. 2.Контрольно-проверочное.	Ходьба 1,2,3, 6,14. Бег 1,2,5,6,12.	ЭСТАФЕТЫ: «Пингвины с мячом» (Прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира) Тестирование «Метание малого мяча на дальность»	«Перенеси овощи в корзину» (бег с «овощами» до корзины и обратно)	Комплекс 2. (См. прилож.)	«Кто быстрее доползет» (ползание по гимнаст. скамье на четвереньках)	«Не урони мяч» (на бадминтон. ракетке пронести мяч до ориентира, не уронив)	«Найди свое место в колонне» (бег и ходьба врассыпную, по сигналу найти свое место в колонне) Л/и «Овощи»
3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Городки. Бросок биты на дальность с вращательным движением. Спортивное развлечение «В сказочной стране».								

### Октябрь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Сюжетно-игровое «Прогулка в осенний лес».	Ходьба 1-6. Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (воротникиh – 10-20см).	Отбивание мяча о землю двумя руками стоя на месте.  Тестирование «Бег 30м.»	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.	Комплекс 3. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Цапля». (См. прилож.)	Ходьба по веревке, руки в стороны.	П/и «Мы веселые ребята». Л/и «Компот»
3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Футбол. Бег с быстрыми остановками, поворотами, прыжками. Приставные, скрестные шаги по прямой. Удары по неподвижному мячу подъемом ноги.								



2 нед.	Сюжетно-игровое «Альпинисты»	Ходьба 1-7 Бег 1,2,3,6,7.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и скатывание по наклонной доске.	Прыжки с высоты, в высоту, на одной ноге.	Комплекс 3. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Цапля». (См. прилож.)	М/и «Огонь – лед»	Эстафеты: «Пройдем через туннель», «Скачки на лошадях», «Переправа через реку». Л/и «Грибы»
	3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Городки. Упр. с битой. Удар битой по подвешенному на веревке мячу. Бросок биты на дальность с вращательным движением.							
3 нед.	1.Традиционное. 2 Час двигательного творчества	Ходьба 1,2,3,7,8,9. Бег 1,2,4,9,10.	Прыжки через предметы h – 15-20 см. по прямой на двух ногах.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет с изменением темпа.	Комплекс 4. (См. прилож.)	Упр. «Волны». Наклоны из положения сидя.	Ходьба по веревке, перешагивая через кирпичики с мешочком на голове.	Эстафета «Кто быстрее до флажка» (с подлезанием в воротца ногами вперед).
	ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «Индейцы».							
4 нед.	Игровое	Ходьба 1,2,3,7,8,9. Бег 1,2,3,8,9.	Большая прыжковая эстафета: прыжки из обруча в обруч, через скамью, вокруг пуфика.	Эст. «Пронеси мяч, не задень кегли». Бег между кеглями с бадмин. Ракеткой и мячом.	Комплекс 4. (См. прилож.)	Упр. «Волны».	Полоса препятствий» (Ходьба по гимн. скамье, подлезание под воротца).	П/и «Охотники и зайцы». Л/и «Деревья»
	Спортивное развлечение «Спорт – это сила и здоровье». 3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Городки. Упр. с битой. Упр. на усвоение правил прицеливания. Бросок биты на дальность.							

## Ноябрь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Школа мяча.	Ходьба 1-6,13,14. Бег 1-5.	Перебрасывание мяча др.др. от груди и снизу.	Ведение мяча правой и левой рукой	Комплекс 5. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Катание на морском коньке». (См. прилож.)	Ходьба по скамье, мяч в прямых руках сверху.	Эстафета с мячом. Л/и «Птички»
3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Городки. Бросок биты на дальность с вращательным движением. Бросок биты в цель (один городок), S – 20м.								

2 нед.	1. Традиционное. 2. Час двигатель ного творчества	Ходьба 1,1,3, 5,6,7. Бег 1,2,3,6,7.	Удары по неподвижному мячу подъемом ноги. Ведение мяча.	Прыжки через кирпичики на одной ноге с продвижением вперед.	Комплекс 5. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Морская звезда». (См. прилож.)	Ходьба по наклонной доске, спрыгивание с высоты, h – 40см.	Хак/и «Оранмай» Л/и «Хозяюшки»
	3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Футбол. Удары по неподвижному мячу подъемом ноги. Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороны стопы, носком.							
3 нед.	Традиционное.	Ходьба 1,2,3, 5,7,8. Бег 1,2,3,8,9.	Отжимание от скамьи (мальчики), поднятие туловища (девочки).	Передвижение приставным шагом в обе стороны с ловлей мяча, отскочившего от пола.	Комплекс 6. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Катание на морском коньке», «Морская звезда». (См. прилож.)	Легкий бег по скамье, на конце присесть, руки вперед, соскок на обозначенное место.	П/и «Охотники и утки», «Жмурки». Л/и Буренушка»
	ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «Прогулка в лес»							
4 нед.	Занятие с использованием тренажеров	Ходьба 1,2,3, 7,8,9. Бег 1,2,4,9,10.	Гребной тренажер, велотренажер, батут.	Упр. на гимн. стенке.	Комплексб. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». (См. прилож.)		П/и «Жмурки». Л/и «На бабушкином дворе».
	Спортивный праздник «Приключения в Африке». 3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Футбол. Прием катящегося мяча под подошвой, внутренней и внешней стороной стопы на месте.							

## Декабрь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-6. Бег 1-5.	Прыжки в длины.	Держание ракетки и волана. Удар лицевой стороной ракетки.	Комплекс 7. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». (См. прилож.)	Ходьба по скамье, прокатывая мяч двумя руками перед собой.	П/и Забрось в корзину» Л/и «В лесу»
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. Катание на санках. Катать санки перевоза друг друга. Игры с санками. «Саный поезд».								

2 нед.	Традиционное. 2. Час двигательного творчества	Ходьба 1,2,3, 5,6,7. Бег 1,2,3,6,7.	Упр. в тренажерном зале.	Ловля и передача мяча двумя руками.	Комплекс 7. (См. прилож.)	Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки и с подлезанием под ними.	Ходьба по скамье, бросая мяч то справа, то слева о землю и ловя его двумя руками.	П/и «Перелет птиц» Л/и «Медведь»
ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «Пожарные».								
3 нед.	Традиционное.	Ходьба 1,2,3, 7,8,9. Бег	Прыжки со скамьи и обратно на скамью.	Бросок мяча через сетку.	Комплекс 8. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ловкий чертенок». (См. прилож.)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках.	Хак/и «Метчепек» Л/и «Обуемся»
3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом.								
4 нед.	1.Традиционное. 2.Тематическое.	Ходьба 1,2,3, 5,7,8. Бег 1,2,4,9,10.	1.Прыжки на скакалке. 2.Полебол. Учебная игра.	Отбивание волана ракеткой вверх несколько раз стоя и продвигаясь.	Комплекс 8. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ловкий чертенок». (См. прилож.)		Эстафета с мячом. Л/и «Снежок»
3 занятие ИГРОВОЕ на улице. Катание на санках. Игры и эстафеты с санками. «Кто быстрее до флажка».								

## Январь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
2 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-6, 12,13. Бег 1,2,3, 7,8,9,10.	Вращение обруча, прыжки на скакалке.	Ловля и передача мяча двумя руками.	Комплекс 9. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Растяжка ног». «Ловкий чертенок». (См. прилож.)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках.	П/и «Снежки» Л/и «Домашние птицы»
3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Скольжение по ледяным дорожкам в полуприсяде, присесть и снова встать. П/и «Снайперы».								

3 нед.	Традиционное. 2. Час двигательного творчества	Ходьба 1-5, 10-13. Бег 1-5,9,11.	Прыжки со скамьи и обратно на скамью.	Отбивание волана ракеткой вверх несколько раз стоя и продвигаясь.	Комплекс 9. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Карусель». (См. прилож.)	Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура).	Хак/и «Кем табырах» (игр. перемена) Л/и «Строители»
ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «Юные следопыты».								
4 нед.	Сюжетно-игровое «Забавы Зимушки-зимы».	Ходьба: имитация ходьбы лыжника, конькобежца, широким шагом.	Бег с преодолением «снежных преград»: скамья-перепрыгивание, подлезание; наклонная доска-бег на носочках.	Метание «Снежков» вдаль левой и правой рукой из-за головы.	Упр. со «снежками» (малыми мячами). Комплекс 9. (См. прилож.)	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее.	Ходьба по гимн. скамье, перекладывая «Снежки» из руки в руку над головой.	П/и «Веселые парочки» (прокатывание малого мяча клюшкой). Л/и «Зимние забавы»
2. Спортивное развлечение «Зимние забавы». 3 занятие ИГРОВОЕ на улице. Катание на санках. Игры и эстафеты с санками. «Кто быстрее», «Не сбей».								

## Февраль

	Тип занятия	Вынос-ливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-6. Бег 1-5.	Прыжки в длину с места.	Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.	Комплекс 10. (См. прилож.)	Пролезание правым и левым боком в окошечко гимн. лесенки.	Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура).	П/и «Совушка» Хак/и «Косой дождь» Л/и «Самолет»
3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Ходьба на лыжах переставляя лыжи лесенкой. П/и «Полоса препятствий»								

2 нед.	Сюжетно-игровое «Пожарные на учении».	Ходьба 1,2,3, 10-12. Бег 1,2,3,10,11,12.	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины, 20,30,40...см.	Ползание по-пластунски до обозначенного места.	Комплекс 10. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Карусель». (См. прилож.)	Бег по скамье, раскладывая и собирая мелкие предметы.	Полоса препятствий. Л/и «Капитан»
	ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «Альпинисты».							
3 нед.	Традиционное. 2. Час двигательного творчества	Ходьба 1,2,3,7,8,9. Бег 1-4,6.	Метание мягких мячей в вертикальную цель.	Прыжки на скакалке	Комплекс 11. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Маленький мостик». (См. прилож.)	Ходьба по гимнастич. скамье, перешагивая большие набивные мячи, руки в стороны.	Эстафета «Туннель с мячом», «Передал – садись». Л/и «Строители»
	3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Скольжение по ледяным дорожкам в глубоком присяде, с разными заданиями для рук. П/и «Мяч в цель».							
4 нед.	Традиционное.	Ходьба 1,2,3, 13,14. Бег 1,2,3,13.	Отжимание от скамьи (мальчики), поднятие туловища (девочки).	Ведение мяча по прямой послед. Толчками внешней стороной одной ноги.	Комплекс 11. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Корзиночка». (См. прилож.)	Кружиться парами, держась за руки 5-10 сек.	Эстафета «Сороконожки», «Ловкие ребята». Л/и «Наша армия»
	2. Спортивный праздник посвященный Дню защитника Отечества. 3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Ходьба на лыжах скользящим шагом на согнутых ногах, обходя препятствия. П/и «Пройди и не задень».							

## Март

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	С использованием тренажера.	Ходьба 1-6,14,15. Бег 1-5.	Гребной тренажер, велотренажер, батут.	Упр. на гимнаст. стенке. Лазание по веревочной лестнице.	Комплекс 12. (См. прилож.)	Кувырок на гимнаст. кольцах.	Ходьба по гимнастич. скамье правым и левым боком перешагивая набивные мячи,	Эстафета «Веселые попрыгунчики». Л/и «Магазин»
ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «В зоопарке».								

2 нед.	Тематическое.	Ходьба 1,2,3, 10,11,12. Бег 1,2,3,13.	Баскетбол. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой.	Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками до ориентира.	Комплекс 12. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Покачай малышку». (См. прилож.)	Ходьба по гимнастич. скамье, перешагивая набивные мячи с хлопками над головой.	П/и «Подвижная цель». Л/и «Клен»
3 занятие на улице ТУРИЗМ. «Полоса препятствий», П/и «Встречные перебежки», «Летает – не летает».								
3 нед.	Традиционное. 2. Час двигательного творчества	Ходьба 1,2,3, 7,8,9. Бег 1-4,6.	Лазание по веревочной лестнице.	Ведение мяча изменяя направление передвижения. П/и «один хвост хорошо, а два лучше»	Комплекс 13. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Насос». (См. прилож.)	П/и «Сумей сбить с бревна» (Дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на скамье.)	Хак/и «Пагибиреойын». Л/и «Ручеек»
3 занятие на улице. Игры по желанию детей.								
4 нед.	2. Тематическое.	Ходьба 1,2,3, 13,14. Бег 1,2,3,12.	3. Спортивное развлечение «Карлсон в гостях у ребят». 4. Полебол. Учебная игра.		Комплекс 13. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Покачай малышку». (См. прилож.)		
3 занятие на улице ИГРОВОЕ. Прыжки на скакалке. П/и «Ловишки с лентами, хоровод «Бояре, а мы к вам пришли».								

## Апрель

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Сюжетно-игровое «Мы – космонавты»	Ходьба 1-6, 15. Бег 1-5	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске.	«Выход в космос» - Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках.	«Подготовка космонавтов к полету Комплекс 14. (См. прилож.)».	Веселый тренинг «Ракета». (См. прилож.)	Прыжки на двух ногах по гимнаст. скамье.	П/и «Подвижная цель». Л/и «Полет на ракете»
3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Городки. П/и «Возьми городок», «Попади в песочницу».								

2 нед.	Тематическое.	Ходьба 1,2,3, 10,11,12. Бег 1,2,3,13.	Бадминтон. П/и Подбей волан»	Игры с воланом: «Подбрось-поймай, падасть не давай», «Передвинь флажек»	Комплекс 14. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Паровозик». (См. прилож.)	Прыжки на одной ноге по гимн. скамье.	П/и «За двумя зайцами» Л/и «Рыбка»
ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «Космическое путешествие».								
3 нед.	Тематическое. 2. Час двигательного творчества	Ходьба 1-6,15 Бег 1-5.	Баскетбол. Ведение мяча изменяя направление передвижения.	П/и «Ручей», «Серпантин»	Комплекс 15. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Экскаватор». (См. прилож.)	Прыжки на одной ноге по гимн. скамье.	П/и «Собачка». Л/и «Наперсток»
3 занятие на улице ТУРИЗМ. «Полоса препятствий», П/и «Дружные ребята», «У ребят порядок строгий».								
4 нед.	Тематическое.	Ходьба 1,2,2, 13,14. Бег 1,2,3,13.	Бадминтон. П/и Кто дальше», «Подбей волан».	Бег с препятствиями: скамья, дуги.	Комплекс 15. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ракета». (См. прилож.)	Прыжки на двух ногах по гимн. скамье через кирпичики.	П/и «Хитрые рыбки». Л/и «Хлеб»
Спортивный праздник «Удальцы-молодцы».								

### Виды ходьбы и бега.

**Группа компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи от 5 до 6 лет.**

Виды ходьбы	Виды бега
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычным шагом;</li> <li>2. на носках, с разным положением рук;</li> <li>3. на пятках;</li> <li>4. одна нога на пятке, другая на носке;</li> <li>5. на внутренней и внешней стороне стопы;</li> <li>6. в полуприседе;</li> <li>7. спиной вперед;</li> <li>8. скрестным шагом: вперед, назад, боком;</li> <li>9. змейкой;</li> <li>10. пятки вместе, носки врозь;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычный бег (в медленном, среднем, быстром темпе, с ускорением);</li> <li>2. легкий бег на носочках;</li> <li>3. сильно сгибая ноги назад (захлест);</li> <li>4. галопом: правым и левым боком;</li> <li>5. высоко поднимая колени;</li> <li>6. выбрасывая прямые ноги вперед;</li> <li>7. на выносливость (1,5 – 2 мин.);</li> <li>8. спиной вперед;</li> <li>9. с изменением направления;</li> </ol>

11. носки вместе, пятки врозь; 12. приставным шагом; 13. в приседе; 14. перекатом с пятки на носок; 15. спортивная ходьба.	10. с предметами в руках; 11. «змейкой» между предметами; 12. подскоки; 13. на перегонки парами.
--	---

**Комплексное тематическое планирование группы компенсирующей направленности  
с тяжелыми нарушениями речи от 6 до 7 лет.**

**Сентябрь**

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
3 нед.	1. Традиционное. 2. Контрольно-проверочное.	Ходьба 1-5,12,13. Бег 1,2,5,8.	Перебрасывание мяча через сетку др. др. способом снизу. 2. Тестирование «Прыжки в длину»	Прыжки в длину с места.	Комплекс 2. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Качалочка». (См. прилож.)	Ходьба по гимн. скамье, перешагивая через набивные мячи.	Хак/и «Застукалочка» Л/и «Осень»
ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «Циркачи»								
4 нед.	1. Спорт. досуг на основе эстафет.	Ходьба Бег	«Полоса препятствий» Прыжки через кубики, h – 10,20,30см. 2. Тестирование «Метание».	«Кто больше забросит мячей в баск. корзину»	Комплекс 2. (См. прилож.)	Эстафета с подлезанием в воротки не касаясь руками пола, h – 50см.	Эстафета – бег на носках по гимн. скамье.	Л/и «Огород»
3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Футбол.. Удары по неподвижному мячу подъемом ноги. Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороны стопы, носком.								

**Октябрь**

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Традиционное. 2. Час двигательного творчества	Ходьба 1-5,9,12. Бег 1-4,8,14.	Прыжки вверх из глубокого приседа.	Перебрасывание мяча в парах из И.п.: стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу.	Комплекс 3. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Качалочка». (См. прилож.)	Ходьба по гимн. скамье, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движения руками.	П/и Рыбаки и рыбки» Л/и «Садовник»



3 занятие ТЕМАТИЧЕСКОЕ на улице. Бадминтон. Движения без волана, имитирующие удары слева. Удары слева в игре один на один.								
2 нед.	Сюжетно-игровое «Прогулка в осенний лес».	Ходьба 1-6. Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (воротикиh – 10-20см).	Отбивание мяча о землю двумя руками стоя на месте.  Тестирование «Бег 30м.»	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.	Комплекс 3. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Цапля». (См. прилож.)	Ходьба по веревке, руки в стороны.	П/и «Мы веселые ребята». Л/и «Лес»
3 занятие на улице ТУРИЗМ. «Полоса препятствий», П/и «Дружные ребята», «У ребят порядок строгий».								
3 нед.	С использованием тренажеров.	Ходьба 1,2, 5, 8,9,10. Бег 1,2,5,8,9.	На гимнастической стенке: И.п.: вис; разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять вверх, держать угол.	Гребной тренажер, велотренажер, батут. Прыжки на больших мячах.	Комплекс 4. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Катание на морском коньке». (См. прилож.)	Ходьба гимнастическим шагом по скамье с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх).	Хак/и «Ах токпес» Л/и «Грибы»
ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «Индейцы»								
4 нед.	Традиционное.	Ходьба 1,2,5,11,12. 13. Бег 1,2,10,11,12	Эст «Быстро возьми, быстро положи»	Эст. «Прыжки из обруча в обруч, через скамью, вокруг флажка»	Комплекс 4. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Катание на морском коньке». (См. прилож.)	Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом, руки за голову.	П/и «Лови, бросай, падать не давать». Л/и «Зверьям – на обед»
Спортивный праздник «В сказочной стране» 3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Футбол. Ведение мяча по прямой последовательными толчками внешней стороной стопы одной ногой.								

## Ноябрь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Школа мяча.	Ходьба Бег	Упр. с мячом.	Бросок мяча через сетку.	Комплекс 5. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Морская звезда». (См. прилож.)	Перетяни за черту (в парах перетягивают за руки др. др. у черты).	П/и «Мышеловка» Л/и «Птички»
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Городки. Бросок биты правой и левой рукой на дальность с вращательным движением. Бросок биты в цель с расстояния 2м., 2-3 городка.								
2 нед.	Сюжетно-игровое «Альпинисты»	Ходьба 1-7 Бег 1,2,3,6,7.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и скатывание по наклонной доске.	Прыжки с высоты, в высоту, на одной ноге.	Комплекс 5. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». (См. прилож.)	М/и «Огонь – лед»	Эстафеты: «Пройдем через туннель», «Скачки на лошадях», «Переправа через реку». Л/и «Буренушка»
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Футбол. Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе. Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов.								
3 нед.	Традиционное. 2. Час двигательного творчества	Ходьба 1-3, 5,7,9,12,13. Бег 1-4, 10,11,12.	Ведение мяча «змейкой», передача мяча в парах. Футбол.	Кувырок вперед несколько раз.	Комплекс 6. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Морская звезда». (См. прилож.)	Ходьба по скамье приставным шагом, руки за голову.	Хак/и «Хазыхтабызах» Л/и «Есть у каждого свой дом»
3 ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «Прогулка в лес»								
4 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-4, 7,8,9. Бег 1-5, 13, 14,15.	Ползание попластунски до ориентира.		Комплекс 6. (См. прилож.)	Подлезание в обруч правым и левым боком.	Прыжки на 1 ноге вокруг обруча.	П/и «Выше ноги от земли» Л/и «Медведь»
Спортивный праздник «Приключения в Африке». 3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Футбол. Быстрое ведение мяча. Передача мяча друг другу.								

## Декабрь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	С использованием тренажеров.	Ходьба 1-4, 8,15. Бег 1,2,3,7,16,17.	Упражнения в тренажерном зале. Лазание по веревочной лестнице.	Держание ракетки и волана. Удар лицевой стороной ракетки	Комплекс 7. (См. прилож.)	Ползание по скамье на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.	Ходьба по скамье, бросая мяч то справа, то слева о землю и ловля его двумя руками.	П/и «Жмурки» Л/и «Зайка»
ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «Пожарные»								
2 нед.	Традиционное. 2. Час двигательного творчества	Ходьба 1-4, 15,16. Бег 1-4,8,10,13.	Прыжки через 8-10 набивных мячей, последов. через каждый в плотной группировке.	Ловля мяча. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	Комплекс 7. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ловкий чертенок», «Растяжка ног». (См. прилож.)	Ходьба по гимнастической скамье с поворотом вокруг себя на середине.	Хак/и «Холл тартызах» Л/и «Снежок»
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Скольжение по ледяным дорожкам с быстрого разбега; в полуприсяде, в глубоком присяде, с разными заданиями для рук.								
3 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-3, 7,8,9. Бег 1,3,7,11,12.	Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Прыжки через набивные мячи.	Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча в корзину.	Комплекс 8. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ловкий чертенок». (См. прилож.)	Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимая ногу вперед и делая под ней хлопок.	П/и «Ловишки с мячом». Л/и «Кормушка»
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом, обходя встречающиеся препятствия.								
4 нед.	1.Игровое 2. Спортивно-развлекательное «Зимние приключения».	Ходьба 1-3, 10,11,12. Бег 1-5,8,13,14.	Игры-эстафеты: «Сороконожки» «Веселые парочки» «Змейка» «Украсим елочку»		Комплекс 8. (См. прилож.)		Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя.	Л/и «Зимушка-зима»

3 занятие на улице ТУРИЗМ. Катание на санках. «Эстафета пассажиров».
--

## Январь

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
2 нед.	Тематическое.	Ходьба 1-5, 11,10,12. Бег 1-3,7, 13,15,12.	Учебная игра «Полебол»		Комплекс 9. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Самолет». (См. прилож.)	Ходьба по скамье с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя.	Л/и «Назови спортсмена»
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. П/и «На места».								
3не д.	Традиционное. 2. Час двигательного творчества	Ходьба 1,3,6, 8,12,13. Бег 1,2,4,8,13.	Прыжки на двух ногах с зажатым между ног мячом стоя на месте и продвигаясь вперед.	Ведение мяча вокруг себя, изменяя направление с высоким и низким отскоком. Баскетбол.	Комплекс 9. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ловкий чертенок». (См. прилож.)	Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимая ногу вперед и делая под ней хлопок.	Хак/и «Мелей тастазах» П/и «Собачка» Л/и «Транспорт»
ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «Юные следопыты»								
4не д.	Сюжетно-игровое «Забавы Зимушки-зимы».	Ходьба: имитация ходьбы лыжника, конькобежца, широким шагом.	Бег с преодолением «снежных преград»: скамья-перепрыгивание, подлезание; наклонная доска-бег на носочках.	Метание «Снежков» вдаль левой и правой рукой из-за головы.	Упр. со «снежками» (малыми мячами). Комплекс 9. (См. прилож.)	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее.	Ходьба по гимн. скамье, перекладывая «Снежки» из руки в руку над головой.	П/и «Веселые парочки» (прокатывание малого мяча клюшкой). Л/и «Зимние забавы»
2. Спортивное развлечение «Зимние забавы».								
3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Скольжение по ледяным дорожкам присев; с разным заданием для рук. П/и «Достань игрушку».								

## Февраль

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-5, 7,8. Бег 1,2,3,7,8.	Ведение, остановка и передача мяча.	Прыжки на скакалке. Вращение обруча, катание друг другу.	Комплекс 10. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы ладошки». (См. прилож.)	Ходьба по линии спиной вперед.	П/и «Охотник и утки». Л/и «Дом для кукол»
	3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Катание на санках перевоза друг друга. П/и «Эстафета пассажиров».							
2 нед.	С использованием тренажеров.	Ходьба 1-5, 7,8. Бег 1-4,6,7.	Упражнения в тренажерном зале.	П/и «Туннель с мячом»	Комплекс 10. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Карусель». (См. прилож.)	Ходьба приставными шагами по большому обручу.	П/и «Лови, бросай, падай не давай» Л/и «Кот Тимошка»
	ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «Альпинисты»							
3 нед.	Традиционное. 2. Час двигательного творчества	Ходьба 1,2,5, 8,9,10. Бег 1,2,5,8,9,16.	Прыжки через гимн. скамью, отжимание от пола.	Ведение мяча и бросок его в корзину.	Комплекс 11. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Лодочка», «Карусель». (См. прилож.)	Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони слева и справа от шнура)	Хак/и «Хайыстарты зах» Л/и «Индюк»
	3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Ходьба на лыжах скользящим шагом. П/и «Кто дальше?», «Кто лучше скользит».							
4 нед.	Традиционное.	Ходьба 1,2,5, 11,12,13. Бег 1,2,10,13,12.	Эстафета «Туннель»	Эстафета «Серпантин»	Комплекс 11. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Маленький мостик». (См. прилож.)	Эстафета «Три мяча»	П/и «Собачка» Л/и «Смешные человечики»
	2. Спортивный праздник посвященный Дню защитника Отечества. 3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Катание на санках. Игры по желанию детей.							

## Март

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Традиционное.	Ходьба 1-5,7,8. Бег 1,2,3,7,9.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Лазание по наклонной доске, лестнице на высоких четвереньках с переходом на гимн. стенку.	Комплекс 12. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Покачай малышку». (См. прилож.)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по скамье	П/и «Один хвост хорошо, а два – лучше». Л/и «Береза»
	3 занятие на улице ИГРОВОЕ. П/и «Попади в мяч», «Парашютисты», «Караси и щука».							
2 нед.	С использованием тренажеров.	Ходьба 1-4,9,10. Бег 1-4,6,7.	Гребной тренажер, велотренажер, батут.	Упр. на гимн. стенке. Лазание по веревочной лестнице.	Комплекс 12. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Маленький мостик», «Колобок». (См. прилож.)	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.	П/и «Собачка» Л/и «Пельмени»
	ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «В зоопарке»							
3 нед.	Традиционное. 2. Час двигательного творчества	Ходьба Бег	Прыжки на двух ногах через набивные мячи, 5 шт.	Ведение мяча, остановка и передача его. Баскетбол.	Комплекс 13. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Паровозик». (См. прилож.)	Прыжки на одной ноге, удерживая на колене другой (согнутой) мешочек с песком.	П/и «Мяч в воздухе» Л/и «Весна»
	3 занятие на улице ИГРОВОЕ. Игра-эстафета «Сквозь стенку», «Отмерялки», П/и «Стой – беги».							
4 нед.	Неделя игр народов Хакасии	Ходьба Бег	Хак/и «Хайыстартызах», «Оранмай», «Киик – пуури», «Ах токпес».		Комплекс 13. (См. прилож.)			
	3 занятие на улице ИГРОВОЕ. Хак/и «Ах токпес», «Чуурана».							

## Апрель

	Тип занятия	Выносливость	Сила	Ловкость	Общеразв. и дых. упр.	Гибкость	Координация движений	Игра
1 нед.	Традиционное. 2. Час двигательного творчества	Ходьба 1-4, 8,9. Бег 1-3, 7,9.	Передача мяча друг другу. Футбол. П/и «Подвижная цель».	Прыжки в высоту с разбега, обращая внимание на приземление.	Комплекс 14. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Покачай малышку», «Паровозик». (См. прилож.)	Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.	П/и «Попади в мишень» Л/и «Цирк»
	3 занятие на улице ИГРОВОЕ. «Спортивные лошадки», «Лодочки», «Мышеловка».							
2 нед.	1. Традиционное. 2. Контрольно-проверочное.	Ходьба 1-4,9, 8,10. Бег 1-4,6,7.	Прыжки в длину с места. 2. Тестирование «Гибкость»		Комплекс 14. (См. прилож.)	Наклоны туловища в разные стороны из положения сидя на полу.	Ходьба по скамье, на середине выполняя «ласточку»; соскок на мягкое покрытие.	П/и «Быстроногие зайчата», «Подвижная цель». Л/и «Машина каша»
	ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС «Космическое путешествие»							
3 нед.	1. Традиционное. 2. Контрольно-проверочное.	Ходьба 1,2,5, 8,9,10. Бег 1,2,5, 8,9,16.	П/и «Футбол вдвоем»  2. Тестирование «Метание».	П/и «Забей в ворота»	Комплекс 15. (См. прилож.)	Веселый тренинг «Ракета». (См. прилож.)	Продвижение по скамье «крабиком».	Хак/и «Мечеек» Л/и «Пирожки»
	3 занятие на улице ТЕМАТИЧЕСКОЕ. Футбол. Попадание мячом в предметы, забивание в ворота. П/и «Подвижная цель».							
4 нед.	Сюжетно-игровое «Мы – космонавты»	Ходьба 1-6, 15. Бег 1-5	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске.	«Выход в космос» - Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках.	«Подготовка космонавтов к полету Комплекс 15. (См. прилож.)».	Веселый тренинг «Ракета». (См. прилож.)	Прыжки на двух ногах по гимн. скамье.	П/и «Защита крепости». Л/и «Ракета»
	Спортивный праздник «Удальцы-молодцы».							

## Виды ходьбы и бега.

### Группа компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи от 6 до 7 лет.

Виды ходьбы	Виды бега
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Обычным шагом.</li><li>2. на носочках с разным положением рук.</li><li>3. на пятках, спиной вперед, боком.</li><li>4. одна нога на пятке, другая на носке.</li><li>5. на внутренней и внешней стороне ступни.</li><li>6. в полуприседе.</li><li>7. спиной вперед.</li><li>8. скрестным шагом вперед, назад, боком.</li><li>9. «Змейкой» без ориентиров.</li><li>10. пятки вместе, носки врозь.</li><li>11. носки вместе, пятки врозь.</li><li>12. приставным шагом.</li><li>13. в приседе.</li><li>14. перекатом с пятки на носок.</li><li>15. спортивная ходьба.</li><li>16. с разворотом в обратную сторону.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Бег обычный в медленном, среднем, быстром темпе; с ускорением.</li><li>2. легкий на носочках.</li><li>3. сильно сгибаемая нога назад (захлест).</li><li>4. галопом: прямой, правым боком вперед, левым боком вперед.</li><li>5. высоко поднимая колени.</li><li>6. с прямыми ногами вперед.</li><li>7. на выносливость 1,5 – 2 мин.</li><li>8. спиной вперед.</li><li>9. с изменением направления.</li><li>10. с предметами в руках.</li><li>11. «змейкой» без ориентиров.</li><li>12. подскоки.</li><li>13. на перегонки парами, группами.</li><li>14. из разных исходных положений.</li><li>15. челночный бег.</li><li>16. преодолевая препятствия.</li><li>17. С остановками (присесть, бежать дальше; лечь; покружиться на месте и др.).</li></ol>



## Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представляют собой характеристики возможных достижений воспитанников к концу каждого возрастного периода

### 3 – 4 года:

#### **1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):**

- Бегать непрерывно в течение 1 мин
- Пробегать 10 м с хода быстрее 3,5 с
- Прыгать в длину с места на 40 см и более
- Метать мяч правой и левой рукой не менее 2 м
- Подбрасывать, ловить мяч; ударять об пол (2-3 р.)
- Лазать по гимнастической стенке на 4-5 перекладинах

#### **2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями):**

- Ходить, бегать, ползать прямо
- Удерживать равновесие при ходьбе в колонне, кругу, парами
- Бегать, изменяя темп, направление
- Прыгать через линии, невысокие предметы
- Прыгать в длину, толкаясь двумя ногами
- Упражнения с мячом:
  - катать на 1,5 м,
  - бросать руками от груди,
  - бросать из-за головы

- Осанка сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

#### **3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- Проявлять интерес к коллективным формам двигательной активности
- Использовать двигательные навыки в самостоятельной деятельности
- Кататься на санках, лыжах, трёхколёсном велосипеде

### 4 – 5 лет:

#### **1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):**

- Бежать:
  - по пересеченной местности медленно 200-240 м
  - 90 м
  - 30 м

- Поднимать туловище в седении за 30 сек
- Прыгать в длину с места на 70 см и более
- Бросать мяч (0,5 кг), стоя из-за головы на 1 м

#### **2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями):**

- Уметь лазать по гимнастической стенке вверх и вниз
- Соблюдая правильную технику движений
  - Ходить
  - Бегать
- Уверенно ходить по скамейке, удерживая равновесие
- Ловить мяч кистями рук, многократно стучать об пол, 5 раз
- Бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку

- Ловить мяч с расстояния до 1,5 м
- Ползать разными способами
- Строиться. Ориентироваться в пространстве
- Чувствовать ритм, ходить, бегать, прыгать под музыку. Подпрыгивать на одной ноге

### **3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- Активен, с интересом участвует в подвижных играх
- Инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях

## **5 – 6 лет:**

### **1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):**

- Бежать:
  - непрерывно в медленном темпе не менее 2 мин
  - 90 м
  - 30 м или челночный бег 3X10 быстрее 11,2 с
- Подъём туловища в седении за 30 сек
- Прыгать в длину с места на 80 см и более
- Метать мяч (мешочек):
  - в цель с расстояния 3-4 м
  - правой и левой рукой на 5-9 м

### **2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями):**

- Легко, свободно, ритмично, сохраняя осанку, направление и темп:
  - ходить
  - бегать
- Лазать по гимнастической стенке (2,5 м) разным темпом
- Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой
- Отбивать мяч
  - на месте не менее 10 раз
  - в ходьбе 6 м

- Перестраиваться в колонну по 3, 4
- Выполнять команды на месте

### **3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- С удовольствием участвовать в подвижных и спортивных играх, праздниках
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество
- Помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для упражнений, убирать его

## **6 – 7 лет:**

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 15-20 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и

ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Сохранять правильную осанку
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность.

### Система мониторинга

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития физических качеств воспитанников, которая включает использование шкалы оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста,

Физическое развитие детей оценивается через показатели развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. В качестве оценки физического развития воспитанников определён метод вычисления прироста показателей физических качеств, который даёт представление об изменениях в физической подготовленности детей под влиянием проводимых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В таблице представлена информация о методическом обеспечении проведения мониторинга динамики развития физических качеств детей:

	Виды мониторинга, методическое обеспечение	Группа	Сроки	Документация
1	Тестирование физических качеств в соответствии с рекомендациями В.И.Усакова «Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников»	Группы общеразвивающей и компенсирующей направленности	2 раза в год – в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май)	- Протоколы оценки двигательных умений и навыков детей - Сводный протокол

### Список используемой литературы:

1. Парамонова Л.А. «Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – 4-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2011.
2. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет». – М.: АРКТИ, 2004.
3. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам» - М.: ВЛАДОС, 1999.
4. Нищева Н.В. «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» - СПб.: Детство-пресс, 2015.
5. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» - М.: Мозаика-Синтез, 2000