

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Сороченская основная школа № 40"

РАССМОТРЕНО

НА заседании
Педагогического совета

№ 1 от «31».08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Логачева Л.Н.

Приказ №99 от
«01».09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса «Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел.	
1.1. Цели и задачи программы	3
1.2. Планируемые результаты	3
2. Содержательный раздел.	
1. Содержание курса	4
2. Календарно-тематическое планирование	9

I. Целевой раздел

1. Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура»

Планируемые результаты развития детей дошкольного возраста разработаны на основании культурно-исторического и системно – деятельностного подходов, которые позволяют рассматривать развитие личности ребенка в единстве его познавательных, эмоционально личностных и поведенческих качеств. Планируемые результаты представляют собой целевые ориентиры для дошкольной ступени образования, описывающие достижения ребенка к концу каждой возрастной ступени. В ходе сотрудничества ребенка со взрослыми и сверстниками осуществляется процесс развития личности ребенка, результатом которого является решение актуальных для каждого возрастного этапа «задач развития». Полноценная реализация этих «задач развития» обеспечивается гармоничным взаимодействием всех институтов социализации (детского сада, школы, семьи, учреждений дополнительного образования), осуществляющих обучение и воспитание детей дошкольного возраста.

1 младшая группа (1,5-3 года)

- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.). - При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.
- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.
- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

2 младшая группа (3-4 года)

- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

- С большим удовольствием участвует в подвижных играх, соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Средняя группа (4-5 лет)

- Активно выполняет основные элементы общеразвивающих и спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. Действует с различными физкультурными пособиями.

- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, передает образы персонажей в подвижных играх.

Старшая группа (5-6 лет)

- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. - Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.

- Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

II. Содержательный раздел

1. Содержание курса

№ п/п	Задачи	Содержание
1.	1 младшая группа(1,5-3 года)	
	обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям; обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей; создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада; укреплять здоровье детей, реализовывать	Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей. На 3-м году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил. По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг

	<p>систему закаливания; формировать умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.</p>	<p>за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры. Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.</p>
<p>2.</p>	<p>2 младшая группа(3-4 года)</p>	
	<p>– развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;</p> <p>– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;</p> <p>– развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;</p> <p>– развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками;</p> <p>развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.</p>	<p><u>Двигательная деятельность</u></p> <p><i>Порядковые упражнения. Построения и перестроения:</i> свободное, враспынную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях(стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.</p> <p><i>Основные движения. Ходьба.</i> Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. <i>Бег</i>, не опуская головы.</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.</p> <p><i>Катание, бросание, метание.</i> Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.</p> <p><i>Лазание</i> по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. <i>Музыкально-ритмические упражнения.</i></p> <p><i>Спортивные упражнения:</i> катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Основные правила в подвижных играх.</p>

		<p><u>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</u></p> <p>Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p>
3.	Средняя группа(4-5 лет)	
	<p>–развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения сверстников и замечать их ошибки;</p> <p>–целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;</p> <p>–формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;</p> <p>развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).</p>	<p><u>Двигательная деятельность</u></p> <p><i>Порядковые упражнения.</i> Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе(медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево),повороты.</p> <p><i>Основные движения.</i> Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка и маха руками вперед – вверх; в метании – исходного положения, замаха; в лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.</p> <p><i>Ходьба</i> с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).</p> <p><i>Бег.</i> Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15-20 м, 2-3раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза);челночный бег (5×3=15), ведение колонны.</p> <p><i>Бросание, ловля, метание.</i> Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.</p> <p><i>Ползание, лазание.</i> Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе – ноги врозь; с хлопками</p>

		<p>над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15-20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.</p> <p><i>Спортивные упражнения.</i> Ходьба на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полулочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.</p> <p><i>Ритмические движения:</i> танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.</p> <p><u>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</u></p> <p>Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p>
4.	Старшая группа (5-6 лет)	
	<ul style="list-style-type: none"> –развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений); –развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; –формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; –развивать творчество в двигательной деятельности; –воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и 	<p><u>Двигательная деятельность</u></p> <p><i>Порядковые упражнения:</i> порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники</p>

<p>упражнения со сверстниками и малышами;</p> <ul style="list-style-type: none"> –развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу; –формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья; –формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения; –развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни; <p>развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.</p>	<p>выполнения главных элементов: в скоростном беге – выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега –отталкивания, группировки и приземления, в метании – замаха и броска.</p> <p><i>Ходьба.</i> Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.</p> <p><i>Бег.</i> На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).</p> <p><i>Прыжки.</i> На месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p> <p><i>Бросание, ловля и метание.</i> «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.</p> <p><i>Ползание и лазание.</i> Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. <i>Спортивные игры.</i> Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг</p>
--	---

		<p>предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам. <i>Спортивные упражнения:</i> скользящий переменный лыжный ход, катание на двухколесном велосипеде и самокате.</p> <p><u>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</u></p> <p>Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.</p>
--	--	--

2. Календарно-тематическое планирование

1 младшая группа(1,5-3 года)

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей. На 3-м году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил. По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезть через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры. Участие в многообразных играх и игровых упражнениях,

которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты(особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

Название темы	Задачи	Содержание	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
ОД № 1-13 («В гостях у деток»)	-обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений.	Узнавание детьми разных способов ходьбы. Упражнять в ходьбе в прямом направлении; упражнять в ползании; развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции.		
ОД № 14-26 («Наши ножки ходят по дорожке»)	-обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности;	Узнавание детьми разных способов ходьбы.Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности; познакомить с бросанием мяча; упражнять в ползании и подлезании; развивать внимание и умение реагировать на слово.		
ОД № 27-32 («Серенькая кошечка»)	-обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям;	Узнавание детьми разных способов прыжков.Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании бревна; повторить бросание, развивать умение ориентироваться в пространстве, развивая ловкость		
ОД № 33-38 («Вышла курочка гулять»)	-обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям;	Узнавание детьми разных способовползания и лазания. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, повторить ползание и лазание под палку; упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве		
ОД № 39-41 («Зайка серенький сидит»)	-обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к	Узнавание детьми разных способовползания и лазания.Познакомить с броском мешочка в даль правой (левой) рукой; упражнять в ходьбе по гимнастической доске,		

	подвижным играм и согласованным двигательным действиям;	развивать чувство равновесия; развивать умение ориентироваться в пространстве		
ОД № 42-46 («Пушистые котятки»)	-формировать умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.	Узнавание детьми разных способовползания и лазания.Упражнять в ходьбе по ребристой доске; повторить в умении взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве; воспитывать ловкость/		
ОД № 47-51 («Мы – Петрушки»)	- формировать умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.	Формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений. Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании, подлезании под палку, побуждать бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность		
ОД № 52-55 («Мишка по лесу гулял»)	-формировать умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.	Формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног; познакомить с катанием мяча; повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать двигательную активность.		
ОД № 56-60 («Мы – милашки, куклы-невалашки»)	- формировать умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными,	Формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений;		

	свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.			
ОД № 61-64 («Белочки на веточках»)	- формировать умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.	Подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание и перелезание бревна, бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность		
ОД № 65-68 («По ровненькой дорожке шагают наши ножки»)	- формировать умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.	Подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу. Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве		
ОД № 69-72 («Мой веселый звонкий мяч»)	- обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей;	Подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу. Повторить ползание и подлезание в обруч; познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске		
ОД № 73-76 («В гости к бабушке»)	-обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее	Бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч. Упражнять в катании мяча,		

	эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей;	ходьбе по ребристой доске; повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность		
ОД № 77-80 («Сорока, сорока, где была? Далеко!»)	-обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей;	Бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч. Упражнять в бросании в горизонтальную цель; учить ходить, меняя направление; упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве		
ОД № 81-84 («Мишка косолапый»)	- создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада; - укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания;	Подтягиваться на скамейке, лежа на груди. Ходить высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер.		
ОД № 85-87 («К нам пришла собачка»)	- создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада; - укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания;	Подтягиваться на скамейке, лежа на груди;		
ОД № 88-90 «Веселые гуси»	обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям;	Узнавание детьми разных способов построений, исходные положения. Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мяча через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер.		
ОД № 91-92,5 «Путешествие Колобка».	обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к	Узнавание детьми разных способов построений, исходные положения.		

	подвижным играм и согласованным двигательным действиям;			
--	---	--	--	--

2 младшая группа(3-4 года)

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях(стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. *Бег*, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. *Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения:* катание на

трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Название темы	Задачи	Содержание	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
ОД № 1	– развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;	<i>Построения и перестроения:</i> свободное, врассыпную		
ОД № 2	– развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;	<i>Построения и перестроения:</i> свободное, врассыпную		
ОД № 3	– развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения	<i>Построения и перестроения:</i> свободное, врассыпную		

	<p>одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;</p>			
ОД № 4	<p>– развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;</p>	<p><i>Построения и перестроения:</i> свободное, враспыленную</p>		
ОД № 5	<p>– развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;</p>	<p><i>Построения и перестроения:</i> в полукруг, в колонну по одному, по два (парами);</p>		
ОД № 6	<p>– развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;</p>	<p><i>Построения и перестроения:</i> в полукруг, в колонну по одному, по два (парами);</p>		
ОД № 7	<p>– развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями</p>	<p><i>Построения и перестроения:</i> в полукруг, в колонну по одному, по два</p>		

	<p>других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;</p>	(парами);		
ОД № 8	<p>– развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;</p>	<p><i>Построения и перестроения:</i> в полукруг, в колонну по одному, по два (парами);</p>		
ОД № 9	<p>– развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;</p>	<p><i>Построения и перестроения:</i> в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве.</p>		
ОД № 10	<p>– развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;</p>	<p><i>Построения и перестроения:</i> в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве.</p>		
ОД № 11	<p>– развивать у детей</p>	<p><i>Построения и</i></p>		

	умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;	<i>перестроения:</i> в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве.		
ОД № 12	– развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;	<i>Построения и перестроения:</i> в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве.		
ОД № 13	– развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;	Повороты на месте переступанием.		
ОД № 14	– развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;	Повороты на месте переступанием.		
ОД № 15	– развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;	Повороты на месте переступанием.		
ОД № 16	– развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;	Повороты на месте переступанием.		
ОД № 17	– развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к	Общеразвивающие упражнения с одновременными		

	физическим упражнениям;	движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела;		
ОД № 18	– развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;	Общеразвивающие упражнения одновременными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела;		
ОД № 19	– развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;	Общеразвивающие упражнения одновременными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела;		
ОД № 20	– развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;	Общеразвивающие упражнения одновременными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела;		
ОД № 21	– развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;	Общеразвивающие упражнения одновременными движениями рук, ног, с предметами и без предметов в различных положениях(стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.		
ОД № 22	– развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;	Общеразвивающие упражнения одновременными движениями рук, ног, с предметами и без предметов в различных положениях(стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.		
ОД № 23	– развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;	Общеразвивающие упражнения одновременными движениями рук, ног, с предметами и без предметов в различных положениях(стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.		
ОД № 24	– развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;	Общеразвивающие упражнения одновременными движениями рук, ног, с предметами и без предметов в различных положениях(стоя, сидя, лежа). Начало и		

		завершение выполнения упражнений по сигналу.		
ОД № 25	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	<i>Ходьба.</i> Разные способы ходьбы : обычная, на носках.		
ОД № 26	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	<i>Ходьба.</i> Разные способы ходьбы : обычная, на носках.		
ОД № 27	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	<i>Ходьба.</i> Разные способы ходьбы : обычная, на носках.		
ОД № 28	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	<i>Ходьба.</i> Разные способы ходьбы : обычная, на носках.		

ОД № 29	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Разные способы ходьбы :на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями.		
ОД № 30	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Разные способы ходьбы :на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями.		
ОД № 31	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Разные способы ходьбы :на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями.		
ОД № 32	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Разные способы ходьбы :на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями.		

ОД № 33	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам;		
ОД № 34	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам;		
ОД № 35	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам;		
ОД № 36	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам;		
ОД № 37	– целенаправленно развивать у детей	Ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием,		

	физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	с изменением темпа.		
ОД № 38	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа.		
ОД № 39	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа.		
ОД № 40	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа.		
ОД № 41	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые,	Ходьба между линиями, шнурами, по доске.		

	<p>быстроу реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;</p>			
ОД № 42	<p>– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроу реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;</p>	<p>Ходьба между линиями, шнурами, по доске.</p>		
ОД № 43	<p>– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроу реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;</p>	<p>Ходьба между линиями, шнурами, по доске.</p>		
ОД № 44	<p>– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроу реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;</p>	<p>Ходьба между линиями, шнурами, по доске.</p>		
ОД № 45	<p>– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроу реакции на сигналы и действие в</p>	<p>Бег со сменой темпа и направления.</p>		

	соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;			
ОД № 46	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Бег со сменой темпа и направления.		
ОД № 47	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Бег со сменой темпа и направления.		
ОД № 48	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Бег со сменой темпа и направления.		
ОД № 49	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию	<i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с места.		

	координации, общей выносливости, силы, гибкости;			
ОД № 50	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	<i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с места.		
ОД № 51	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	<i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с места.		
ОД № 52	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	<i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с места.		
ОД № 53	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы,	Прыжки в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги.		

	гибкости;			
ОД № 54	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Прыжки в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги.		
ОД № 55	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Прыжки в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги.		
ОД № 56	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Прыжки в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги.		
ОД № 57	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг.		

ОД № 58	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг.		
ОД № 59	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг.		
ОД № 60	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг.		
ОД № 61	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Прыжки вокруг предметов и между ними.		

ОД № 62	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Прыжки вокруг предметов и между ними.		
ОД № 63	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Прыжки вокруг предметов и между ними.		
ОД № 64	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Прыжки вокруг предметов и между ними.		
ОД № 65	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Прокатывание мячей разными способами.		
ОД № 66	– целенаправленно развивать у детей	Прокатывание мячей разными способами.		

	физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;			
ОД № 67	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Прокатывание мячей разными способами.		
ОД № 68	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Прокатывание мячей разными способами.		
ОД № 69	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди;		
ОД № 70	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые,	Отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди;		

	<p>быстроу реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;</p>			
ОД № 71	<p>– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроу реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;</p>	Отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди;		
ОД № 72	<p>– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроу реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;</p>	Отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди;		
ОД № 73	<p>– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроу реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;</p>	Бросание предметов одной и двумя руками вдаль.		
ОД № 74	<p>– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроу реакции на сигналы и действие в</p>	Бросание предметов одной и двумя руками вдаль.		

	соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;			
ОД № 75	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Бросание предметов одной и двумя руками вдаль.		
ОД № 76	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Бросание предметов одной и двумя руками вдаль.		
ОД № 77	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Бросание предметов в горизонтальную и вертикальную цели.		
ОД № 78	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию	Бросание предметов в горизонтальную и вертикальную цели.		

	координации, общей выносливости, силы, гибкости;			
ОД № 79	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Бросание предметов в горизонтальную и вертикальную цели.		
ОД № 80	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Бросание предметов в горизонтальную и вертикальную цели.		
ОД № 81	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Лазание по лестнице-стремянке.		
ОД № 82	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Лазание по лестнице-стремянке.		

	гибкости;			
ОД № 83	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Лазание по лестнице-стремянке.		
ОД № 84	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Лазание по лестнице-стремянке.		
ОД № 85	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Лазание по вертикальной лестнице приставным шагом.		
ОД № 86	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Лазание по вертикальной лестнице приставным шагом.		

ОД № 87	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Лазание по вертикальной лестнице приставным шагом.		
ОД № 88	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Лазание по вертикальной лестнице приставным шагом.		
ОД № 89	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.		
ОД № 90	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.		

ОД № 91	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.		
ОД № 92	– целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;	Перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.		

Средняя группа (4-5 лет)

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка

и маха руками вперед – вверх; в метании – исходного положения, замаха; в лазании –чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстро, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15-20 м, 2-3раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег ($5 \times 3 = 15$), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15-20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку,

скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Название темы	Задачи	Содержание	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
ОД № 1	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего.		
ОД № 2	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего.		

ОД № 3	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	у в к	Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего.		
ОД № 4	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	у в к	Самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам.		
ОД № 5	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	у в к	Самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам.		
ОД № 6	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	у в к	Самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам.		
ОД № 7	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к	у в к	Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.		

	выполнению элементарных правил здорового образа жизни;			
ОД № 8	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	у в к	Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.	
ОД № 9	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	у в к	Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.	
ОД № 10	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	у в к	Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.	
Игры с элементами соревнования.	– развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных	и	Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.	

	упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;			
ОД № 11	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	у	Общеразвивающие упражнения с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук.	
ОД № 12	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	у	Общеразвивающие упражнения с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук.	
ОД № 13	– формировать у детей потребность в двигательной активности,	у	Общеразвивающие упражнения с разными предметами с одновременными и поочередными	

	интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	движениями рук и ног, махами, вращениями рук.		
ОД № 14	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	Общеразвивающие упражнения с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук.		
ОД № 15	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	Наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.		
ОД № 16	– формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;	Наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.		
ОД № 17	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.		
ОД № 18	– целенаправленно	Наклоны вперед,		

	развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.		
ОД № 19	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).		
ОД № 20	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).		
ОД № 21	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).		
ОД № 22	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).		
ОД № 23	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию,	Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между		

	общую выносливость, силу, гибкость;	линиями, с высоким подниманием колен.		
ОД № 24	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен.		
ОД № 25	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен.		
ОД № 26	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен.		
ОД № 27	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.).		
ОД № 28	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.).		

ОД № 29	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.).		
ОД № 30	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.).		
Игры с элементами соревнования.	– развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и	Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.		

	замечать их ошибки;			
ОД № 31	– целенаправленно развивать скоростно- силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Ходьба на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте.		
ОД № 32	– целенаправленно развивать скоростно- силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Ходьба на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте.		
ОД № 33	– целенаправленно развивать скоростно- силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Ходьба на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте.		
ОД № 34	– целенаправленно развивать скоростно- силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Ходьба на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте.		
ОД № 35	– целенаправленно развивать скоростно- силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Ходьба на лыжах – скользящий шаг, повороты на месте.		

ОД № 36	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Подъемы на гору ступающим шагом и полулочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой.		
ОД № 37	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Подъемы на гору ступающим шагом и полулочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой.		
ОД № 38	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Подъемы на гору ступающим шагом и полулочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой.		
ОД № 39	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Подъемы на гору ступающим шагом и полулочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой.		
ОД № 40	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Подъемы на гору ступающим шагом и полулочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой.		
ОД № 41	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества,	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное.		

	координацию, общую выносливость, силу, гибкость;			
ОД № 42	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное.		
ОД № 43	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное.		
ОД № 44	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное.		
ОД № 45	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное.		
Игры с элементами соревнования.	– развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающи	Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции,		

	<p>х упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;</p>	<p>скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.</p>		
ОД № 46	<p>– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;</p>	<p>Бег на скорость (15-20 м, 2-3раза).</p>		
ОД № 47	<p>– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;</p>	<p>Бег на скорость (15-20 м, 2-3раза).</p>		
ОД № 48	<p>– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию,</p>	<p>Бег на скорость (15-20 м, 2-3раза).</p>		

	общую выносливость, силу, гибкость;			
ОД № 49	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Бег в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза).		
ОД № 50	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Бег в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза).		
ОД № 51	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Бег в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза).		
ОД № 52	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Челночный бег (5×3=15), ведение колонны.		
ОД № 53	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Челночный бег (5×3=15), ведение колонны.		

ОД № 54	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Челночный бег (5×3=15), ведение колонны.		
ОД № 55	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Бросание и ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании		
ОД № 56	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Бросание и ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании		
ОД № 57	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Бросание и ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.		
ОД № 58	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату.		
ОД № 59	– целенаправленно развивать	Ползание разными способами; пролезание между		

	<p>скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;</p>	<p>рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату.</p>		
ОД № 60	<p>– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;</p>	<p>Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату.</p>		
ОД № 61	<p>– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.</p>		
ОД № 62	<p>– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.</p>		
ОД № 63	<p>– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.</p>		
ОД № 64	<p>– целенаправленно развивать</p>	<p>Прыжки на двух ногах с поворотами</p>		

	<p>скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;</p>	<p>кругом, со сменой ног.</p>		
ОД № 65	<p>– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;</p>	<p>Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног.</p>		
ОД № 66	<p>– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;</p>	<p>Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног.</p>		
ОД № 67	<p>– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;</p>	<p>Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног.</p>		
Игры с элементами соревнования.	<p>– развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх</p>	<p>Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.</p>		

	и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;			
ОД № 68	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки с хлопками над головой, за спиной.		
ОД № 69	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки с хлопками над головой, за спиной.		
ОД № 70	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки с хлопками над головой, за спиной.		
ОД № 71	– целенаправленно развивать скоростно-	Прыжки с продвижением вперед, вперед-		

	силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	назад, с поворотами, боком (вправо, влево).		
ОД № 72	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево).		
ОД № 73	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево).		
ОД № 74	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см).		
ОД № 75	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см).		
ОД № 76	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость,	Прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см).		

	силу, гибкость;			
ОД № 77	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки через предметы высотой 5-10 см.		
ОД № 78	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки через предметы высотой 5-10 см.		
ОД № 79	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки через предметы высотой 5-10 см.		
ОД № 80	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки в длину с места.		
ОД № 81	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки в длину с места.		
ОД № 82	– целенаправленно	Прыжки в длину с		

	развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	места.		
ОД № 83	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки вверх с места (вспрыгивание на высоту 15-20 см).		
ОД № 84	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки вверх с места (вспрыгивание на высоту 15-20 см).		
ОД № 85	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Прыжки вверх с места (вспрыгивание на высоту 15-20 см).		
ОД № 86	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.		
ОД № 87	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию,	Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на		

	общую выносливость, силу, гибкость;	приподнятой поверхности.		
ОД № 88	– целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;	Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.		
89-92,5. Игры с элементами соревнования.	– развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;	Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.		

Старшая группа (5-6 лет)

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге – выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега – отталкивания, группировки и приземления, в метании – замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя

руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. *Спортивные игры.* Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам. *Спортивные упражнения:* скользящий переменный лыжный ход, катание на двухколесном велосипеде и самокате.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Название темы	Задачи	Содержание	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
ОД № 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании; воспитывать интерес к спорту, к физическим упражнениям	Отработать порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров.		
ОД № 2	Упражнять детей в ходьбе поточным способом друг за другом; учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед	Отработать порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров.		
ОД № 3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; развивать ловкость, глазомер при прокатывании мяча двумя руками	Способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.		
ОД № 4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча	Способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.		
ОД № 1	Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу; учить ползать на четвереньках по прямой	Способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.		
ОД № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по	Освоение возможных		

	одному, на носках; учить катать обруч друг к другу; упражнять в прыжках	направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела.		
ОД № 3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, лазании под шнур	Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела.		
ОД № 4	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу; – формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;	<i>Ходьба.</i> Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.		
ОД № 1	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений,	<i>Ходьба.</i> Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.		

	<p>силу;</p> <p>– формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>			
ОД № 2	<p>– развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>– формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>	<p><i>Ходьба.</i> Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.</p>		
ОД № 3	<p>– развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции,</p>	<p><i>Бег.</i> На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа.</p>		

	<p>скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>– формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>			
ОД № 4	<p>– развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>– формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>	Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа.		
ОД № 1	– развивать у детей физические качества:	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной		

	<p>координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>– формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>	местности.		
ОД № 2	<p>– развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>– формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности.		

<p>ОД № 3</p>	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>–формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>	<p>Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза).</p>		
<p>ОД № 4</p>	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>–формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего</p>	<p>Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза).</p>		

	о и здоровьеформирующе го поведения;			
ОД № 1	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>–формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающег о и здоровьеформирующе го поведения;</p>	Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза).		
ОД № 2	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>–формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый</p>	Челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).		

	интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;			
ОД № 3	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>–формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>	Челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).		
ОД № 4	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>–формировать осознанную потребность в двигательной</p>	Прыжки на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м.		

	<p>активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающег о и здоровьеформирующе го поведения;</p>			
ОД № 1	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>–формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающег о и здоровьеформирующе го поведения;</p>	<p>Прыжки на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м.</p>		
ОД № 2	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p>	<p>Прыжки на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м.</p>		

	<p>– формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>			
Игра-эстафеты.	<p>– формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;</p> <p>– развивать творчество в двигательной деятельности;</p> <p>– воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</p>	<p>Общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела.</p>		
ОД № 3	<p>– развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>– формировать осознанную потребность в двигательной активности и</p>	<p>Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см).</p>		

	<p>физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>			
ОД № 4	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>–формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>	Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см).		
ОД № 1	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>–формировать</p>	Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см).		

	<p>осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающе го и здоровьеформирующе го поведения;</p>			
ОД № 2	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>–формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающе го и здоровьеформирующе го поведения;</p>	<p>Вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см).</p>		
ОД № 3	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную</p>	<p>Вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см).</p>		

	<p>частоту движений, силу;</p> <p>– формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>			
ОД № 4	<p>– развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>– формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки.		
ОД № 1	<p>– развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость,</p>	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки.		

	<p>быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>– формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>			
ОД № 2	<p>– развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>– формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>	Прыжки в длину с места (80-90 см).		
ОД № 3	– развивать у детей	Прыжки в длину с места (80-90 см).		

	<p>физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p> <p>– формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;</p>			
ОД № 4	<p>– развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);</p> <p>– развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;</p>	Скольльзящий переменный лыжный ход.		
ОД № 1	– развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением	Скольльзящий переменный лыжный ход.		

	<p>выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);</p> <p>–развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;</p>			
ОД № 2	<p>–развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);</p> <p>–развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;</p>	Скользкий переменный лыжный ход.		
ОД № 3	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p>	Прыжки в высоту (30—40 см) с разбега 6-8 м.		
ОД № 4	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую</p>	Прыжки в высоту (30—40 см) с разбега 6-8 м.		

	выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;			
ОД № 1	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Прыжки в высоту (30—40 см) с разбега 6-8 м.		
ОД № 2	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Прыжков длину (на 130-150 см) с разбега 8 м.		
ОД № 3	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Прыжков длину (на 130-150 см) с разбега 8 м.		
ОД № 4	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции,	Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся.		

	<p>скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p>			
ОД № 1	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p>	<p>Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся.</p>		
ОД № 2	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p>		
ОД № 3	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p>		
ОД № 4	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений,</p>	<p>Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами.</p>		

	максимальную частоту движений, силу;			
Подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> – формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; – развивать творчество в двигательной деятельности; – воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; 	Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.		
ОД № 1	– развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами.		
ОД № 2	– развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд.		
ОД № 3	– развивать у детей физические качества: координацию,	Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз		

	гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	подряд.		
ОД № 4	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой 4-6 раз подряд.		
ОД № 1	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой 4-6 раз подряд.		
ОД № 2	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой 4-6 раз подряд.		
ОД № 3	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость,	Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м).		

	<p>быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p>			
ОД № 4	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p>	<p>Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м).</p>		
ОД № 1	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).</p>		
ОД № 2	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).</p>		
ОД № 3	<p>–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).</p>		

	движений, максимальную частоту движений, силу;			
ОД № 4	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м)		
ОД № 1	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м)		
ОД № 2	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м)		
ОД № 3	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную	Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.		

	частоту движений, силу;			
ОД № 4	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Подтягивание на скамейке с помощью рук.		
ОД № 1	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне.		
ОД № 2	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне.		
ОД № 3	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений,	Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см).		

	силу;			
ОД № 4	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см).		
ОД № 1	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа.		
ОД № 2	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа.		
ОД № 3	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа.		

ОД № 4	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.		
ОД № 1	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.		
ОД № 2	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди.		
ОД № 3	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди.		

ОД № 4	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди.		
Спортивные игры.	– формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; –развивать творчество в двигательной деятельности; –воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;	Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).		
ОД № 1	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Ведение мяча правой и левой рукой.		
ОД № 2	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений,	Ведение мяча правой и левой рукой.		

	максимальную частоту движений, силу;			
ОД № 3	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Ведение мяча правой и левой рукой.		
ОД № 4	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.		
ОД № 1	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.		
ОД № 2	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений,	Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.		

	силу;			
ОД № 3	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении.		
ОД № 4	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении.		
ОД № 1	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.		
ОД № 2	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.		

ОД № 3	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.		
ОД № 4	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Обведение мяча между и вокруг предметов.		
ОД № 1	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Обведение мяча между и вокруг предметов.		
ОД № 2	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Обведение мяча между и вокруг предметов.		

ОД № 3	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Отбивание мяча о стенку.		
ОД № 4	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Отбивание мяча о стенку.		
ОД № 1	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Передача мяча ногой друг другу (3-5 м).		
ОД № 2	–развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;	Передача мяча ногой друг другу (3-5 м).		