



С.Ю. Федорова

СООТВЕТСТВУЕТ  
ФГОС

# ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

- ГРАФИК ОСВОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ
- ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ
- КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

6-7  
лет

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

МОЗАИКА



## ПРОГРАММА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

Учебно-методический  
комплект к программе

## ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

под общей редакцией

**Н. Е. Вераксы,  
Т. С. Комаровой,  
Э. М. Дорофеевой**

В пособии представлена система работы с детьми 6–7 лет, направленная на освоение ими основных видов движений.

В книгу входят:

- график освоения основных видов движений;
- примерные планы занятий;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- многочисленные игровые упражнения.

Материалы помогут педагогу творчески подходить к проведению занятий по физическому развитию, учитывая потребности конкретной группы детей. График освоения детьми основных видов движений даст возможность педагогу легко планировать поэтапную работу с детьми.



**2004**

РЕКОМЕНДОВАНО  
МО РФ



**2009**

ПЕРЕРАБОТАНО  
В СООТВЕТСТВИИ С ФГОТ



**2014**

ПЕРЕРАБОТАНО  
В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС



**2019**

ИННОВАЦИОННОЕ  
ИЗДАНИЕ

**SHKOLA7GNOMOV.RU**  
официальный интернет-магазин  
издательства «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»



**МОЗАИКА**  
синтез

ISBN 978-5-4315-1625-2



© МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020





С. Ю. Федорова



# ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

- ГРАФИК ОСВОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ
- ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ
- КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

**ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ**

Рекомендовано Ученым советом  
Международной педагогической  
академии дошкольного образования  
(МПАДО)

**6-7**  
лет

МОЗАИКА-СИНТЕЗ  
МОСКВА, 2020

ББК 74.100.5

УДК 373.2

Пособие выходит в рамках учебно-методического комплекта к программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под общей редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой.

**Федорова Светлана Юрьевна** — кандидат педагогических наук, специалист в области физического воспитания детей дошкольного возраста. Автор более 50 научно-методических работ по проблеме физического воспитания и оздоровления дошкольников, разработчик и преподаватель программы курсов повышения квалификации для инструкторов по физическому воспитанию «Актуальные проблемы физического воспитания детей в условиях реализации ФГОС ДО».

**Рецензенты:**

*Правдов М. А.* — доктор педагогических наук, профессор;

*Зацепина М. Б.* — доктор педагогических наук, профессор.

**Федорова С. Ю.**

**Планы физкультурных занятий с детьми 6–7 лет.** — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. — 96 с.

Материалы пособия: примерные планы занятий, комплексы общеразвивающих упражнений и многочисленные игровые упражнения, — помогут педагогу творчески подходить к проведению занятий по физическому развитию, учитывая потребности конкретной группы детей. График освоения детьми основных видов движений даст возможность педагогу легко планировать поэтапную работу с детьми.

Книга адресована специалистам и воспитателям дошкольных организаций, студентам педагогических колледжей и вузов, родителям.

Данное пособие является переизданием книги Федоровой С. Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6–7 лет. Подготовительная к школе группа» [М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017].

© Федорова С. Ю., 2017

© Федорова С. Ю., 2020, с изменениями

© «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2020

ISBN 978-5-4315-1625-2

# ВВЕДЕНИЕ



Основные движения, такие как ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, — это жизненно необходимая, физиологически обусловленная потребность ребенка-дошкольника. Своевременное формирование основных движений играет существенную роль в физическом и психическом развитии ребенка. Обучение основным движениям проводится с учетом особенностей каждого возрастного периода и накопленного двигательного опыта ребенка. Оно направлено на укрепление здоровья, физическую подготовку, закаливание организма детей.

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

В данном пособии раскрываются основы планирования физкультурно-оздоровительной работы по образовательной области «Физическое развитие», включающие различные виды двигательной деятельности дошкольников (основные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры). В процессе овладения основными движениями перед ребенком стоят конкретные задачи, последовательное выполнение которых закладывает фундамент всей двигательной подготовки человека. Однако следует помнить, что развитие основных движений в каждом отдельном случае имеет различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Именно поэтому использование опубликованных в методических пособиях вариантов примерного планирования, конспектов физкультурных занятий лишь на первых порах может помочь воспитателю дошкольной организации в процессе физического воспитания дошкольников. В дальнейшем педагогу потребуется постоянное обновление содержания физкультурных занятий с учетом уровня физической подготовленности, двигательных предпочтений и интересов детей.

Планирование образовательной деятельности — это длительный творческий процесс, определяющий в конечном итоге эффективность деятельности специалиста по физическому воспитанию дошкольников. Грамотно составленное планирование по обучению основным движениям создает основу для качественного решения основополагающих задач физического воспитания ребенка:

- 1) соблюдение основных принципов обучения (последовательность, систематичность, доступность, постепенность);
- 2) обеспечение равномерного освоения учебного материала в течение года и всего периода дошкольного обучения;
- 3) преемственность и возможность анализа проведенной работы.

Объективная необходимость написания данного пособия обусловлена также стремлением автора систематизировать собственный опыт практической деятельности в области физического воспитания дошкольников. В процессе подго-

товки пособия были использованы основные теоретические положения учебной и научно-методической литературы по физическому воспитанию дошкольников, разработанные В.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой, Т.И. Осокиной, Э.Я. Степаненковой, В.Н. Шебеко, а также программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, Э.М. Дорофеева).

Автор выражает глубокую признательность рецензентам рукописи — доктору педагогических наук, профессору кафедры теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала Ивановского государственного университета М.А. Правдову и кандидату педагогических наук, доценту кафедры дошкольного образования Академии социального управления М.Н. Братухиной.

Данное пособие будет полезно воспитателям, инструкторам по физической культуре, методистам дошкольных образовательных организаций, студентам педагогических колледжей и вузов, родителям.

# КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 6–7 ЛЕТ



---

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

---

Учет закономерностей развития организма ребенка и особенностей функционирования его систем на разных этапах онтогенеза является чрезвычайно важным условием охраны здоровья и разработки адекватных возрасту педагогических методик физического воспитания.

На седьмом году жизни развитие двигательной сферы детей также базируется на формировании сложнейших систем психомоторных коррекций, которые обеспечивают выполнение различных действий за счет их исправления психомоторикой в процессе выполнения движения (И. М. Сеченов, Н. А. Бернштейн). Психомоторное развитие ребенка шести-семи лет включает сферу определенных движений, находящихся в неразрывной связи с психическими процессами (память, внимание, мышление, чувства). При этом своевременное формирование основных движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в нервно-психическом и физическом развитии ребенка.

Все движения, которые ребенок в этот период осваивает сам, или те, которым его учат взрослые, — это произвольные движения. Произвольные движения — филогенетически самые молодые, но и самые сложные, отражающие способность человека формировать последовательность действия, предвидеть результат, вносить коррекцию по ходу действия. Их краткую и точную характеристику дал Рагнар Гранит: «Произвольным в произвольном движении является его цель». Это представление полностью согласуется с современными представлениями о движении как деятельности, направленной на осуществление положительного конечного результата.

У детей шести-семи лет произвольное внимание уже преобладает над непроизвольным, но способность управления им развита еще недостаточно. Сильно выражены рефлексы подражания и повторения. Таким образом, для образования двигательного навыка и закрепления его как условного рефлекса, т. е. образования двигательного стереотипа, необходима определенная повторяемость и последовательность применения внешних раздражителей. К примеру, такими раздражителями являются физические упражнения, проводимые по определенному плану (Г.П. Юрко, В.П. Спирина, Р.Г. Сорочек, З.С. Уварова).

Успешному образованию двигательного навыка способствует и то, что дети данного возрастного периода способны осознавать последовательность событий, понимают сложные обобщения. В связи с быстрым развитием двигательного отдела головного мозга дети становятся более подвижными, у них совершенствуются навыки бега, ходьбы, способности к сохранению равновесия. Ребенок постепенно приучается подчинять свои действия требованиям коллектива или определенным правилам игры (С.Б. Тихвинский). Полученные ребенком впечатления об окружающем мире оставляют определенный след, сохраняются и закрепляются, а при необходимости и воспроизводятся с помощью памяти.

Ребенок седьмого года жизни значительно отличается от ребенка пяти-шести лет. Продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Близко к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и т.п. Что касается увеличения массы и силы мышц, то сравнительно с пятилетним ребенком они незначительны. Однако имеются и существенные отличия. Они заключаются в качественных изменениях двигательной деятельности: в более совершенной координации движений, большей экономичности, устранении лишних движений. Благодаря развитию высших нервных центров ребенок проявляет произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий. В движениях ребенка видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений — как своих, так и товарищей.

К моменту перехода в школу у ребенка формируются достаточно прочные двигательные навыки, необходимые в жизни. Они являются основательным фундаментом для решения более сложных двигательных задач в школе.

В условиях систематического воспитания и обучения у ребенка к этому возрасту складываются простейшие формы учебной деятельности: пони-

мание учебной задачи, стремление к качеству ее выполнения, проявление любознательности и интереса к результату своих усилий, удовлетворение от достигнутого. В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений. Ребенок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависит сила и дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания — легкость и быстрота бега. Познавательный мотив теперь становится ведущим в двигательной деятельности. Информация, которую ребенок получает в процессе выполнения различных двигательных действий, вызывает у него интерес. В группе ярко выделяются лидеры, появляются конкурентность, соревновательность. Последняя может отчетливо проявляться в двигательной деятельности и важна для сравнения себя с другими, что ведет к развитию образа Я, его детализации.

На седьмом году жизни систематическое физическое воспитание также направлено на развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. В процессе организованной двигательной деятельности формируется интерес и любовь к спорту. У ребенка шести-семи лет в разнообразных формах двигательной деятельности совершенствуются физические качества. Развивается быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Продолжает формироваться потребность в ежедневной двигательной деятельности, умение сохранять правильную осанку. Развивается статическое и динамическое равновесие, координация движений и ориентировка в пространстве.

У детей закрепляется умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Совершенствуется техника основных движений, в двигательной сфере ребенок способен добиваться естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закрепляется умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Дети упражняются в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Педагогу следует все так же внимательно относиться к физическому состоянию детей. В старшем дошкольном возрасте пульс становится более устойчивым и достигает 78–99 ударов в минуту, причем у девочек он на пять–семь ударов чаще, чем у мальчиков. Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150–180% по сравнению с исходными данными. В том случае, если показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить. Артериальное

давление у детей до семи лет почти не изменяется: в три-четыре года оно составляет 96/58 мм рт. ст., в шесть-семь лет — 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему. По этой причине продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Следовательно, педагогу необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка.

Восстановлению и общему расслаблению содействуют дыхательные упражнения. Наибольшим расслабляющим эффектом обладают упражнения на уменьшение частоты дыхания, изменение продолжительности вдоха и выдоха, а также дыхательные упражнения с участием вспомогательных мышц вдоха. Условия применения дыхательных упражнений должны исключать явление гипервентиляции.

Своевременное формирование движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в физическом и нервно-психическом развитии ребенка. Учитывая особенности данного возрастного периода и предыдущий опыт ребенка, перед ним ставят конкретные задачи. Постепенное выполнение ребенком этих задач и все большие возможности качественно изменяют характер его движений. То, что являлось в движениях характерным для шестого года жизни, к концу седьмого года как бы свертывается, движения переходят в новое качество. Однако следует помнить, что в каждом отдельном случае развитие движений может иметь различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Поэтому учет индивидуального своеобразия и возможностей ребенка необходим для правильного руководства формированием движений.

Известно, что психическое развитие детей дошкольного возраста во многом зависит от их физического развития. Поэтому для эффективной реализации средств физического воспитания необходимо наряду с выше перечисленными факторами учитывать и особенности

психического развития детей шести-семи лет, их индивидуальные черты. Данный возраст является чрезвычайно важным, поскольку служит переходной ступенью к новому этапу его развития — периоду младшего школьного возраста. Происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, закладывающее возможности будущего обучения в школе. Данный период призван подготовить ребенка к предстоящей перестройке всех познавательных процессов, приобретению им качеств, свойственных взрослому человеку. Это обусловлено тем, что старшему дошкольнику предстоит вступить в новые для него виды деятельности и системы межличностных отношений, которые потребуют наличие новых психических качеств (Л. Ф. Обухова, Г. Крайг).

---

## МЕТОДИКА РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

---

При формировании у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, их гармоничном физическом развитии педагогу приходится решать следующие специфические задачи:

- продолжать формировать потребность в ежедневной двигательной активности, умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол);
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Для успешной реализации программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

1) уважение педагога к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигательной деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Данное пособие призвано оказать помощь специалисту по физическому воспитанию дошкольников в процессе планирования, организации, координации, анализа эффективности обучения дошкольников основным движениям в организованной двигательной деятельности. В нем представлены необходимые материалы для планирования учебного процесса в дошкольной образовательной организации: годовой план-график прохождения учебного материала в течение года и примерные планы занятий, раскрывающие содержание организованной двигательной деятельности с дошкольниками.

График освоения учебного материала представлен в виде квартальных планов. В нем используются условные обозначения, отражающие последовательность овладения ребенком тем или иным видом основных движений: «у» — учим; «п» — повторяем; «с» — совершенствуем, «к» — контролируем. Данная последовательность овладения движениями приводит к поэтапному процессу образования временных связей в коре больших полушарий головного мозга — динамическому стереотипу. Двигательный навык является одной из форм двигательных действий ребенка, которая характеризуется явлениями автоматизации и приобретает в результате целенаправленного обучения и повседневной практики. На основе знаний и опыта ребенок постепенно приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приемам его применения. Умение переходит в навык при неоднократных повторениях. А.И. Пуни подчеркивал, что автоматизированное действие «осознанно по слову», таким образом,

ребенку необходимо понять последовательность выполняемого упражнения. Эту способность он приобретает в процессе грамотного методического руководства двигательной деятельностью на протяжении всего дошкольного возраста.

Примерные планы занятий представляют собой последовательное изложение содержания физкультурных занятий в каждом сезоне учебного года. Оно составляется на основе графика с учетом реального освоения детьми программного материала в предыдущих кварталах. Разработка тематического календарного плана на квартал начинается с формулирования задач обучения. В конце каждого месяца планируется контрольное занятие, в ходе которого педагог уточняет степень усвоения программного материала каждым ребенком индивидуально.

В структуру плана включены комплексы общеразвивающих упражнений, которые представлены в соотношении два комплекса в месяц. При этом педагог может обновлять и (или) усложнять содержание данных комплексов с учетом степени усвоения детьми тех или иных видов движений. Известно, что хорошо усвоенные, заученные движения не способствуют дальнейшему локомоторному развитию ребенка, поэтому в комплексы включены упражнения-замены, которые позволят модифицировать, внести элементы новизны в усвоенные общеразвивающие упражнения. Данная технология планирования позволяет рационально сочетать различные виды основных движений, обеспечивая всестороннее развитие организма ребенка.

Периодичность проведения занятий — два физкультурных занятия в неделю (без учета третьего, проводящегося на улице). Продолжительность физкультурных занятий в подготовительной к школе группе составляет 30–35 минут.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в условиях специализированной спортивной площадки детского сада. Педагог может самостоятельно планировать использование многообразного двигательного материала, его вариативность и повторяемость с учетом уровня усвоения детьми адекватных возрасту основных видов движений (см. таблицу «График освоения основных видов движений и игровых упражнений»). Структура и продолжительность физкультурного занятия остается неизменной. При планировании содержания занятия, проводящегося на улице, следует принимать во внимание время года, погодные условия, индивидуальные особенности и предпочтения детей. Так, в зимний период физкультурные занятия с детьми шести лет могут проводиться в форме лыжной подготовки. Температура воздуха во время занятий на улице должна быть не ниже  $-10-12$  °С. Дети выполняют

попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах в движении, подъемы на склоны «лесенкой» и «елочкой» («полуелочкой»), спуски с горки в полуприседе, овладевают навыками торможения «плугом» и «полуплугом». Основной упор в обучении детей шести-семи лет делается на обучении ходьбе на лыжах с палками. В этом возрасте дети могут проходить по лыжне дистанцию 600–700 м со средней скоростью, а в спокойном темпе — до 2 км. Структура физкультурного занятия представлена вводной частью (10–15% от общей продолжительности занятия), основной (75–80%) и заключительной (5–10%) частями.

Вводная часть включает упражнения, оказывающие стимулирующее воздействие на весь организм ребенка. Это прежде всего упражнения динамического характера (различные варианты ходьбы, бега, прыжков). Также вводная часть включает упражнения, направленные на ориентировку в пространстве, и упражнения в организационных действиях (построения, перестроения и т.д.). Приоритетной задачей вводной части является общий настрой детей на занятие физическими упражнениями, переход организма на другой уровень функционирования. Включение общеразвивающих упражнений в структуру вводной части методически правомерно, поскольку данный вид упражнений позволяет осуществлять целенаправленную подготовку различных мышечных групп к последовательному обучению, закреплению и совершенствованию основных видов движений. Основным принцип планирования комплекса общеразвивающих упражнений — проработка различных мышц по направлению «сверху вниз», когда из различных исходных положений детьми последовательно выполняются упражнения сначала для мышц шеи и плечевого пояса, затем рук, туловища и, наконец, ног.

Основная часть физкультурного занятия включает общеразвивающие гимнастические упражнения, направленные на тренировку различных мышечных групп, развитие умения четко и ритмично выполнять упражнения в соответствии с ритмом музыкального сопровождения, совершенствование координационных способностей. Главный принцип выполнения комплекса общеразвивающих упражнений — проработка различных мышц по направлению «сверху вниз», когда из различных исходных положений детьми последовательно выполняются упражнения сначала для мышц шеи и плечевого пояса, затем рук, туловища и, наконец, ног. В структуру основной части включено последовательное обучение, закрепление и совершенствование основных видов движений. Кроме того, данные движения активно реализуются детьми в подвижных играх.

Заключительная часть представлена упражнениями на расслабление, дыхательными упражнениями. Их цель — обеспечить максималь-

ное восстановление всех функций организма, а также организовать отдых детей после физической нагрузки за достаточно короткий промежуток времени. Для этого используются дыхательные упражнения, которые могут сочетаться со спокойной ходьбой, а также релаксационные упражнения, включающие статические позы в положении сидя и лежа. Заключительная часть может включать также упражнения для мелкой моторики пальцев, различные потряхивания рук и т.д.

### ПРИМЕР КОНСПЕКТА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

**Задачи.** Побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью; формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

**Оборудование.** Гимнастические скамейки, средние мячи, флажки разных цветов (красный, синий, зеленый).

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Звучит мелодия «Марш» (муз. И. Кишко).

**Ходьба** гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок.

Звучит мелодия «Бег» (муз. Е. Тиличевой).

**Бег** высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс 1 (с обручем)

Звучит мелодия «Петрушка» (муз. В. Карасевой).

#### Упражнение 1

И. п. – стоя, ноги на ширине ступни.

Поднять руки вверх, ладонями наружу, подняться на носки, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 2

И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Приседая, развести колени в стороны, руки вытянуть вперед.

Выпрямиться, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 3

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Развести руки в стороны, наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног.

Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 4

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Повернуть туловище вправо, правую руку отвести вправо ладонью вверх, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе.

На счет 1–8 прыгать на двух ногах на месте.

Повторить 3–4 раза с небольшими паузами.

#### Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Звучит русская народная песня «Лиса по лесу ходила». Дети выполняют ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

Звучит мелодия «Веселая песенка» (муз. Г. Струве). Дети перебрасывают мячи друг другу снизу.

Звучит мелодия «Плясовая» (муз. Т. Ломовой). Дети выполняют прыжки на двух ногах на месте с произвольными движениями рук (3 раза по 10 прыжков).

#### Игровое упражнение «Чье звено быстрее соберется»

Разделиться на три звена, выбрать трех водящих, свободно перемещаться по залу, по сигналу водящих (поднят флажок — красный, синий и зеленый соответственно), собраться вокруг «своего» водящего. Упражнение повторяется 3 раза.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

---

## ГРАФИК ОСВОЕНИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

---

График освоения учебного материала представлен в виде квартальных планов (табл. 1–3). В нем используются условные обозначения, отражающие последовательность овладения ребенком тем или иным видом основных движений: **У** — учим; **П** — повторяем; **С** — совершенствуем, **К** — контролируем.

Данная последовательность овладения движениями приводит к поэтапному процессу образования временных связей в коре больших полушарий головного мозга — динамическому стереотипу.

## Основные виды движений и игровых упражнений

### Ходьба

Гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок

В полуприседе

Приставными шагами вперед и назад

В колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге

### Бег

Высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед

Широким и мелким шагом

Спиной вперед, сохраняя направление

В колонне по одному, по двое

### Прыжки

На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой

Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед

С зажатым между ног мешочком с песком

С максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо и влево)

### Ползание, лазанье

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

Проползание на животе под гимнастической палкой (высота — 30 см)

Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками

Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами

### Бросание, ловля, метание

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно

Перебрасывание мяча друг другу через сетку

Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками

Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой

### Игровые упражнения

«Чье звено скорее соберется»

«Хитрая лиса»

«Веселые лягушки»

«Школа мяча»

«Сбор урожая» (игра-эстафета)

Таблица 1. График освоения основных видов движений и игровых упражнений. ОСЕНЬ

Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
у	у	п				п	с	к															
			у	у				п		п			с	с	к								
									у		у	п				п	с			с		с	к
																		у	у		п		
у	у	п				п	с	к															
			у	у				п		п			с	с	к								
									у		у	п				п	с			с		с	к
																		у	у		п		
у	у	п	п				с	к															
				у	у			п	п	с													
											у	у	п	п	к		с		с				
																у		у		п	п	с	к
у	у	п				п	с	к															
			у	у				п		п			с	с	к								
									у		у	п				п	с			с		с	к
																		у	у		п		
у	у	п											п										
			у	у	п		п													с			с
						у		у	п				п		к	с							
									у	у									п		п		к
														у				у		п			

## Основные виды движений и игровых упражнений

### Ходьба

По гимнастической скамейке боком приставным шагом

С мешочком с песком на голове

Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки

Поднимая одну ногу и делая под ней хлопок

### Бег

Непрерывный бег в течение 2–3 минут в медленном темпе

Сохраняя равновесие на одной ноге после остановки

С преодолением препятствий

Челночный

### Прыжки

Через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый

На одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево

Вверх из глубокого приседа

На мягкое покрытие с разбега

### Ползание, лазанье

Пролезание в обруч разными способами

Пролезание под дугу разными способами

Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа

### Катание, бросание, ловля, метание

Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении

Ведение мяча в разных направлениях

Перебрасывание набивных мячей

### Игровые упражнения

«Перебежки»

«Два Мороза»

«Снежная карусель»

«Кто самый меткий?»

«Веселые соревнования»

Таблица 2. График освоения основных видов движений и игровых упражнений. ЗИМА

Декабрь												Январь								Февраль							
5	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48				
у	п	п				с	к																				
			у	у				п	п	с									с								
											у	у	п	п	к		с										
																у		у		п	п	с	к				
у	п					п	с	к																			
		у	у					п		п			с	с	к												
									у		у	п				п	с			с		с	к				
																	у	у		п							
у	п					п	с	к																			
			у	у				п	п	с																	
											у	у	п	п	к		с		с								
																у		у		п	п	с	к				
у	п					п	с	к																			
		у	у					п		п			с	с	к												
									у		у	п				п	с			с		с	к				
																	у	у		п							
у	п	п				с	к											с									
			у	у						п				п						с							
								у	у		п				п							п					
										у	у										п		п				
																у	у		п			п	к				

## Основные виды движений и игровых упражнений

### Ходьба

По гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов

По гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом

По узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком

Кружение с закрытыми глазами

### Бег

Со средней скоростью на 80–120 м в чередовании с ходьбой

Со скакалкой, с мячом, по доске, бревну

В чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа

На скорость

### Прыжки

Через короткую скакалку, вращая ее вперед (10–15 прыжков)

В длину с места, с разбега

С высоты

Через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся)

### Ползание, лазанье

Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой

Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спице

Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног

Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали

### Катание, бросание, ловля, метание

Метание на дальность правой и левой рукой

Метание в движущуюся цель

Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)

Метание в горизонтальную и вертикальную цель

### Игровые упражнения

«Пустое место»

«Караси и щука»

«Охотники и утки»

«Веселый бубен»

«Ловишки»

«Посадка картофеля» (игра-эстафета)

Таблица 3. График освоения основных видов движений и игровых упражнений. ВЕСНА

Март								Апрель								Май								
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72		
у	п			п	с	к																		
		у	у				п		п			с	с	к							с		с	к
								у		у	п						п	с			с			
																	у	у		п				
у	п			п	с	к																		
		у	у				п		п			с	с	к							с		с	к
								у		у	п						п	с			с			
																	у	у		п				
у	п	п			с	к																		
			у	у			п	п	с															
										у	у	п	п	к		с		с						
															у		у		п	п	с	к		
у	п			п	с	к																		
		у	у				п		п			с	с	к							с		с	к
								у		у	п						п	с			с			
																	у	у		п				
	у																							
у		у								у		у	п	п							с			
			у	у	п	к	п																	
								у		у												п		
											у	у	п	п			с					к		

## МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Педагог может провести оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональная коррекция особенностей его развития);
- 2) оптимизация работы с группой детей.

В старшей группе оценка усвоения содержания образовательного модуля «Физическое развитие» проводится на основе индивидуального качественного анализа уровня сформированности основных движений у детей четырех-пяти лет в соответствии с нижеприведенными таблицами.

Таблица 4. Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 6–7 лет

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных движений <sup>1</sup>
Проявляет творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способен к самоконтролю, самооценке при выполнении движений	
Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге	
Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполняет упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе	
Владеет навыками ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком	
Владеет навыками непрерывного бега в течение 2–3 минут	

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных движений <sup>1</sup>
Владеет навыками прыжков через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжков через длинную скакалку по одному, парами, прыжков через большой обруч (как через скакалку)	
Владеет навыками ведения мяча в разных направлениях	
Выполняет метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), в движущуюся цель	
Проходит на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе	
Владеет навыками красивого, грациозного выполнения физических упражнений под музыку. Согласует ритм движений с музыкальным сопровождением	

<sup>1</sup> 0 — не сформировано; 1 — частично сформировано; 2 — сформировано полностью.

Таблица 5. Диагностическая карта количественной оценки уровня физической подготовленности ребенка 6–7 лет (ориентировочные показатели)

*Тест «Бег на 30 м, сек» (девочки)*

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0–6,5	6,8 и ниже	6,9–7,3	7,4–7,9	8,0–8,7	8,8 и выше
6,6–6,11	6,5 и ниже	6,6–7,0	7,1–7,5	7,6–8,3	8,4 и выше
7,0–7,5	6,0 и ниже	6,1–6,5	6,6–7,0	7,1–7,7	7,8 и выше

*Тест «Бег на 30 м, сек» (мальчики)*

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0–6,5	6,4 и ниже	6,5–6,9	7,0–7,5	7,6–8,3	8,4 и выше
6,6–6,11	6,1 и ниже	6,2–6,7	6,8–7,3	7,4–8,0	8,1 и выше
7,0–7,5	5,6 и ниже	5,7–6,1	6,2–6,7	6,8–7,4	7,5 и выше

Тест «Прыжок в длину с места, см» (девочки)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0–5,5	110 и выше	99–109	88–98	74–87	73 и ниже
5,6–6,11	120 и выше	109–119	84–97	84–97	83 и ниже
7,0–7,5	123 и выше	11–122	99–110	85–98	84 и ниже

Тест «Прыжок в длину с места, см» (мальчики)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0–6,5	122 и выше	109–121	96–108	80–95	79 и ниже
6,6–6,11	128 и выше	115–127	102–114	86–101	85 и ниже
7,0–7,5	130 и выше	117–129	104–116	88–103	87 и ниже

Тест «Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек» (девочки)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0–6,5	13 и выше	12	10–11	7–9	6 и ниже
6,6–6,11	14 и выше	12–13	10–11	7–9	6 и ниже
7,0–7,5	15 и выше	13–14	11–12	8–10	7 и ниже

Тест «Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек» (мальчики)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6,0–6,5	15 и выше	13–14	11–12	8–10	7 и ниже
6,6–6,11	15 и выше	14	12–13	8–10	8 и ниже
7,0–7,5	16 и выше	14–15	12–13	9–11	8 и ниже

Тест «Наклон вперед сидя, см» (девочки)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0–5,5	11 и выше	10	7–9	4–6	3 и ниже
5,6–6,11	12 и выше	10–11	7–9	4–6	3 и ниже
7,0–7,5	13 и выше	11–12	8–10	5–7	4 и ниже

Тест «Наклон вперед сидя, см» (мальчики)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0–5,5	9 и выше	8	6–7	3–5	2 и ниже
5,6–6,11	10 и выше	8–9	6–7	3–5	2 и ниже
7,0–7,5	10 и выше	9	7–8	4–6	3 и ниже

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

### ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Ходьба. Обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, в полуприседе. В колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. В разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. В сочетании с другими видами движений. По гимнастической скамейке боком приставным шагом; с мешочком с песком (200 г) на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом.

По узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. В колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. На скорость (30 м за 6,5–7,5 секунды).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами поочередно (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Прыжки.** На двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком (200 г). Через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый. На одной ноге через линию (веревку) вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). С высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу); через длинную скакалку по одному, парами; через большой обруч (как через

скакалку). На двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

#### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вытягивать вперед, разводить в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки) вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и разводить руки в стороны из положения руки перед грудью. Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. Вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Выставлять ногу вперед на носок скрестно; приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

# ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ



---

## СЕНТЯБРЬ

---

**Задачи.** В сентябре перед педагогом стоят следующие задачи: побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью; формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

**Оборудование.** В сентябре для занятий понадобятся: мячи (малые, средние), скамейки, гимнастические палки, флажки (красный, синий, зеленый), ткань голубого цвета, сетка, мешочки с песком (200 г), кружки из зеленого картона.

**Общеразвивающие упражнения.** В сентябре упражнения представлены двумя комплексами: без предметов и с малым мячом. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА СЕНТЯБРЬ

---

#### КОМПЛЕКС 1

#### БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

---

##### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни.

Поднять руки вверх, ладонями наружу, подняться на носки, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

##### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Приседая, развести колени в стороны, руки вытянуть вперед.

Выпрямиться, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Поднять правое колено, выполнить хлопок под коленом, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз каждой ногой.

#### Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Развести руки в стороны, наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног.

Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 4

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Повернуть туловище вправо, правую руку отвести вправо ладонью вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На счет 1–8 прыгать на двух ногах на месте.

Повторить 3–4 раза с небольшими паузами.

#### Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

### КОМПЛЕКС 2

### С МАЛЫМ МЯЧОМ

#### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 2

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

Развести руки в стороны, наклониться вперед-вниз, переложить мяч в левую руку.

Выпрямиться, развести руки в стороны.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

### Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу.  
Развести руки в стороны, присесть, вытянув руки вперед, мяч положить в левую руку.  
Встать, развести руки в стороны, вернуться в и. п.  
Повторить 5–6 раз.

### Упражнение 3 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.  
Вытянуть руки с мячом вперед, присесть, опустив руки вниз.  
Встать, вытянуть руки вперед, вернуться в и. п.  
Повторить 5–6 раз.

### Упражнение 4

И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке.  
На счет 1–8 прокатить мяч вправо, поворачиваясь и следя за ним.  
Повторить 6 раз в каждую сторону.

### Упражнение 5

И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.  
Поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги, вернуться в и. п.  
Повторить 6–8 раз каждой ногой.

### Упражнение 6

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА СЕНТЯБРЬ

### ЗАНЯТИЕ 1

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок.  
**Бег** высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед.  
**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- Прыжки на двух ногах на месте.
- Перебрасывание мяча друг другу снизу.

### **Игровое упражнение «Чье звено скорее соберется»**

Разделиться на три звена, выбрать трех водящих, свободно перемещаться по залу, по сигналу водящих (поднят флажок — красный, синий и зеленый соответственно) собраться вокруг «своего» водящего.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 2**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок.

**Бег**, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- Прыжки на двух ногах на месте.

### **Игровое упражнение «Чье звено скорее соберется»**

Разделиться на три звена, выбрать трех водящих, свободно перемещаться по залу, по сигналу водящих (поднят флажок — красный, синий и зеленый соответственно) собраться вокруг «своего» водящего.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 3**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок.

**Бег**, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- Прыжки на двух ногах на месте.
- Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно.

### **Игровое упражнение «Чье звено скорее соберется»**

Разделиться на три звена, выбрать трех водящих, свободно перемещаться по залу, по сигналу водящих (поднят флажок — красный, синий и зеленый соответственно) собраться вокруг «своего» водящего.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 4**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** в полуприседе.

**Бег** широким и мелким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- Перебрасывание мяча друг другу через сетку.

##### **Игровое упражнение «Хитрая лиса»**

Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 5**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** в полуприседе.

**Бег** широким и мелким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см).

- Перебрасывание мяча друг другу через сетку.
- Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.

### **Игровое упражнение «Хитрая лиса»**

Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 6**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок.

**Бег**, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Основные движения**

- Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно.
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине).
- Прыжки на двух ногах на месте.

### **Игровое упражнение «Хитрая лиса»**

Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 7**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок.

**Бег**, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед.  
**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки на двух ногах на месте.
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине).
- Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно.

##### Игровое упражнение «Веселые лягушки»

Перемещаться вокруг «пруда» (ткань голубого цвета), произнося: «Мы веселые лягушки, озорные мы квакушки. В этом озере живем, дружно песенку поем. „Ква-ква-ква“»; по сигналу (педагог произносит: «Цапля на озере») занять место на свободной «кувшинке» (кружки из зеленого картона), водящий старается поймать «лягушат».

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 8. КОНТРОЛЬНОЕ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок.

**Бег**, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- Прыжки на двух ногах на месте.
- Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно.

##### Игровое упражнение «Хитрая лиса»

Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

---

## ОКТАБРЬ

---

**Задачи.** В октябре перед педагогом стоят следующие задачи: продолжать развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.); формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей; формировать правильную осанку.

**Оборудование.** В октябре для занятий понадобятся: флажки, мячи (средние), мешочки с песком (200 г), гимнастические палки, обручи, ткань голубого цвета, корзины, кружки из картона зеленого цвета, сетка, гимнастические скамейки, дидактический материал для игровых упражнений, муляжи овощей, веревка.

**Общеразвивающие упражнения.** В октябре упражнения представлены двумя комплексами: с флажками и с обручем. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ОКТАБРЬ

#### КОМПЛЕКС 1

#### С ФЛАЖКАМИ

---

##### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни.  
Вытянуть руки вперед, поднять вверх.  
Развести руки в стороны, вернуться в и. п.  
Повторить 6 раз.

##### Упражнение 2

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.  
Повернуть туловище вправо, руки с флажками развести в стороны, вернуться в и. п.  
Повторить 6–8 раз.

### Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с флажками согнуты у груди.  
Присесть, руки с флажками вынести вперед, коснуться палочками носков ног.  
Выпрямиться, вернуться в и. п.  
Повторить 6–7 раз.

### Упражнение 3 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, флажки опущены вниз.  
Присесть, флажки спрятать за спину.  
Выпрямиться, вернуться в и. п.  
Повторить 6–7 раз.

### Упражнение 4

И. п. — сидя, ноги врозь, руки с флажками согнуты у груди.  
Наклониться вперед, коснуться палочками флажков колен, вернуться в и. п.  
Повторить 6–7 раз.

### Упражнение 5

И. п. — лежа на спине, прямые ноги вместе, руки с флажками за головой.  
Согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен, вернуться в и. п.  
Повторить 6 раз.

### Упражнение 6

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу.  
Прыжком расставить ноги врозь, руки с флажками развести в стороны.  
Прыжком соединить ноги вместе, вернуться в и. п.  
Повторить 2–3 раза.

### Упражнение 7

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 секунд.

### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, обруч хватом согнутых рук с боков у груди.  
Руки с обручем вытянуть вперед, поднять вверх.  
Руки с обручем вытянуть вперед, вернуться в и. п.  
Повторить 6–7 раз.

### Упражнение 2

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.  
Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п.  
Повторить 6 раз в каждую сторону.

### Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, обруч в правой руке вертикально на полу.  
Пролезть в обруч боком, перехватить его в левую руку, вернуться в и. п.  
Повторить 5–6 раз в каждую сторону.

### Упражнение 3

И. п. — сидя, ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.  
Поднять обруч вверх, посмотреть на него.  
Наклониться вперед к левой ноге, держа обруч вертикально, выпрямиться, поднять обруч вверх, вернуться в и. п.  
Повторить 6 раз в каждую сторону.

### Упражнение 4

И. п. — лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.  
Приподнять обруч, затем, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол, вернуться в и. п.  
Повторить 6 раз.

### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища.  
На счет 1–7 прыгать на двух ногах в обруче, на счет 8 выпрыгнуть из обруча.  
Повернуться к обручу. На счет 1–7 прыгать на двух ногах перед обручем, на счет 8 запрыгнуть в обруч.

### Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ОКТЯБРЬ

### ЗАНЯТИЕ 9

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в полуприседе.  
Бег широким и мелким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### **Основные движения**

- Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.
- Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см).
- Перебрасывание мяча друг другу через сетку.

##### **Игровое упражнение «Веселые лягушки»**

Перемещаться вокруг «пруда» (ткань голубого цвета), произнося: «Мы веселые лягушки, озорные мы квакушки. В этом озере живем, дружно песенку поем. „Ква-ква-ква“»; по сигналу (педагог произносит: «Цапля на озере») занять место на свободной «кувшинке» (кружки из зеленого картона), водящий старается поймать «лягушат».

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 10

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** приставными шагами вперед и назад.

**Бег** спиной вперед, сохраняя направление.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### **Основные движения**

- Прыжки с зажатым между ног мешочком.
- Проползание на животе под веревкой.
- Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.

##### **Игровое упражнение «Веселые лягушки»**

В соревновательном варианте: кто из «лягушек» быстрее доберется до цели — добежать до корзины, захватить кувшинку, занять место на «пруду».

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 11

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в полуприседе.

**Бег** широким и мелким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### **Основные движения**

- Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.
- Перебрасывание мяча друг другу через сетку.
- Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см).

##### **Игровое упражнение «Школа мяча»**

Разделившись на две команды, сесть верхом на гимнастическую скамейку, по сигналу передавать мяч над головой от первого игрока к последнему.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 12

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** приставными шагами вперед и назад.

**Бег** спиной вперед, сохраняя направление.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### **Основные движения**

- Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.
- Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками.
- Прыжки с зажатым между ног мешочком.

##### **Игровое упражнение «Школа мяча»**

Разделившись на две команды, сесть верхом на гимнастическую скамейку, по сигналу передавать мяч над головой от первого игрока к последнему.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 13

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** приставными шагами вперед и назад.

**Бег** спиной вперед, сохраняя направление.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки с зажатым между ног мешочком.
- Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.
- Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками.

##### Игровое упражнение «Чье звено скорее соберется»

В соревновательной форме — с использованием дидактического материала.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 14

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в полуприседе.

**Бег** широким и мелким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Перебрасывание мяча друг другу через сетку.
- Подскоки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед с хлопками над головой.
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.

##### Игровое упражнение «Веселые лягушки»

В соревновательном варианте: кто из «лягушек» быстрее доберется до цели — добежать до корзины, захватить кувшинку, занять место на «пруду».

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 15

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в полуприседе.

**Бег** широким и мелким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Подскоки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.
- Перебрасывание мяча друг другу через сетку.

##### Игра-эстафета «Сбор урожая»

Разбившись на две команды, по сигналу поочередно переносить предметы (муляжи овощей) в корзину.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 16. КОНТРОЛЬНОЕ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в полуприседе.

**Бег** широким и мелким шагом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.
- Перебрасывание мяча друг другу через сетку.

##### Игровое упражнение «Веселые лягушки»

В соревновательном варианте: кто из «лягушек» быстрее доберется до цели — добежать до корзины, захватить кувшинку, занять место на «пруду».

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–40 секунд.

---

## НОЯБРЬ

---

**Задачи.** В ноябре перед педагогом стоят следующие задачи: продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выпол-

нения гимнастических упражнений; развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость; формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

**Оборудование.** В ноябре для занятий понадобятся: гимнастические палки, мешочки с песком (200 г), скамейки, мяч средний, обручи, муляжи овощей.

**Общеразвивающие упражнения.** В ноябре упражнения представлены двумя комплексами: без предметов и с гимнастической палкой. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА НОЯБРЬ

### КОМПЛЕКС 1

### БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

#### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.  
Шагнуть вправо, разведя руки в стороны, поднять руки вверх.  
Развести руки в стороны, вернуться в и. п.  
Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 2

И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.  
Повернуть туловище вправо, отвести в сторону правую руку, вернуться в и. п.  
Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.  
Развести руки в стороны, наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка.  
Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и. п.  
Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 4

И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади.  
Поднять прямые ноги вверх-вперед (угол), вернуться в и. п.  
Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе.

На счет 1–8 прыгать ноги вместе — ноги врозь.

Повторить несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой.

#### Упражнение 5 (второй вариант)

И. п. — сидя на полу, руки подняты вверх, прямые ноги вместе.

Наклониться, коснуться пальцев ног, вернуться в и. п.

Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 6

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 секунд.

### КОМПЛЕКС 2

### С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

#### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с палкой опущены вниз, хват на ширине плеч.

Поднять палку вверх, опустить палку назад на лопатки, сгибая руки.

Поднять палку вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6–8 раз.

#### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с палкой опущены вниз.

Поднять палку вверх, присесть, вынося палку вперед.

Встать, поднять палку вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 3

И. п. — сидя, палка перед грудью в согнутых руках.

Поднять палку вверх, наклониться вперед, коснуться носков ног.

Поднять палку вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 4

И. п. — лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.

Прогнуться, вынеся палку вперед-вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с палкой опущены вниз, хват на ширине плеч.

На счет 1–8 ноги вместе — ноги врозь (палка в вытянутых руках вверх).

Повторить 2–3 раза.

### Упражнение 5 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с палкой подняты вверх, хват на ширине плеч.

На счет 1–8 вместе — ноги врозь (палка в опущенных руках внизу).

Повторить 2–3 раза.

### Упражнение 6

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА НОЯБРЬ

### ЗАНЯТИЕ 17

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** приставными шагами вперед и назад.

**Бег** спиной вперед, сохраняя направление.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки с зажатым между ног мешочком.
- Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами.
- Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.

##### Игровое упражнение «Веселые лягушки» (с обручами)

Перемещаться вокруг «пруда» (ткань голубого цвета), произнося: «Мы веселые лягушки, озорные мы квакушки. В этом озере живем, дружно песенку поем. „Ква-ква-ква“»; по сигналу (педагог произносит: «Цапля на озере») занять место на свободной «кувшинке» (обруч), водящий старается поймать «лягушат».

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 18

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** приставными шагами вперед и назад.

**Бег** спиной вперед, сохраняя направление.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.
- Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.
- Прыжки с зажатым между ног мешочком.

### Игра-эстафета «Сбор урожая»

Разбившись на две команды, по сигналу поочередно переносить предметы (муляжи овощей) в обручи.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 19

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

**Бег** в колонне (по одному, по двое).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево).
- Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой.
- Ползание на спине по скамейке, отталкиваясь ногами.

#### Игровое упражнение «Школа мяча»

Разделившись на две команды, сесть верхом на гимнастическую скамейку, по сигналу передавать мяч над головой от первого игрока к последнему.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 20

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

**Бег** в колонне по одному, по двое.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (руки на поясе).
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.
- Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой.

### Игровое упражнение «Хитрая лиса»

Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 21

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** приставными шагами вперед и назад.

**Бег** спиной вперед, сохраняя направление.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки с зажатым между ног мешочком.
- Ползание на спине по скамейке, отталкиваясь ногами.
- Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.

#### Игра-эстафета «Сбор урожая»

Разбившись на две команды, по сигналу поочередно переносить предметы (муляжи овощей) в корзину.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 22

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

**Бег** в колонне (по одному, по двое).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево).
- Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой.
- Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами.

##### Игровое упражнение «Школа мяча»

Разделившись на две команды, сесть верхом на гимнастическую скамейку, по сигналу передавать мяч над головой от первого игрока к последнему.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 23

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** приставными шагами вперед и назад.

**Бег** спиной вперед, сохраняя направление.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки с зажатым между ног мешочком.
- Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами, в чередовании с ползанием на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине.
- Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками с хлопком и с продвижением вперед.

##### Игровое упражнение «Хитрая лиса»

Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 24. КОНТРОЛЬНОЕ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** приставными шагами вперед и назад.

**Бег** спиной вперед, сохраняя направление.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки с зажатым между ног мешочком.
- Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами.
- Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.

#### Игровое упражнение «Школа мяча»

Разделившись на две команды, сесть верхом на гимнастическую скамейку, по сигналу передавать мяч над головой от первого игрока к последнему.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

---

## ДЕКАБРЬ

---

**Задачи.** В декабре перед педагогом стоят следующие задачи: обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей; формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой; продолжать развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.).

**Оборудование.** В декабре для занятий понадобятся: обручи, мячи средние, гимнастические скамейки, мешочки с песком (200 г), набивные мячи (1 кг), дуги.

**Общеразвивающие упражнения.** В декабре упражнения представлены двумя комплексами: с обручем и без предме-

тов. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ДЕКАБРЬ

### КОМПЛЕКС 1

### С ОБРУЧЕМ

#### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, обруч в правой руке.  
Выполнить махи правой рукой вперед, назад.  
Переложить обруч в левую руку, вернуться в и. п.  
Повторить 6 раз каждой рукой.

#### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, обруч вертикально перед собой, хват с боков.  
Отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо, вернуться в и. п.  
Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, обруч вертикально перед собой, хват с боков.  
Наклониться, положить обруч на пол, встать, выполнив хлопок над головой.  
Наклониться, взять обруч, вернуться в и. п.  
Повторить 6 раз.

#### Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, обруч вертикально перед собой, хват с боков.  
Поднять обруч вверх, присесть.  
Встать, вернуться в и. п.  
Повторить 6–7 раз.

#### Упражнение 4

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, обруч в правой руке, хват сверху.  
Выполнить выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке, вернуться в и. п., быстрым движением переложить обруч в левую руку.  
Повторить 5–6 раз в каждую сторону.

### Упражнение 5

И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков.

Прогнуться, выбросить обруч вперед-вверх, приподняв ноги, вернуться в и. п.

Повторить 6–7 раз.

### Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

## КОМПЛЕКС 2

## БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам.

Совершать круговые движения руками вперед, затем назад, вернуться в и. п.

### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги врозь, руки за головой.

Шагнуть вправо, наклониться вправо.

Выпрямиться, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

### Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Развести руки в стороны, наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом.

Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 5–6 раз в каждую сторону.

### Упражнение 3 [второй вариант]

И. п. — стоя, ноги вместе, руки внизу.

Поднять правое колено, выполнить хлопок под ним, вернуться в и. п.

Повторить 5–6 раз каждой ногой.

### Упражнение 4

И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой.

Поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой ноги, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки разведены в стороны.

На счет 1–8 прыгать ноги вместе — ноги врозь (хлопок над головой).  
Повторить 2–3 раза.

#### Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ДЕКАБРЬ

### ЗАНЯТИЕ 25

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

**Бег** непрерывный в течение 2–3 минут в медленном темпе.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый.
- Пролезание в обруч разными способами.
- Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками (10 раз).

##### Игровое упражнение «Перебежки»

Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с игроками другой команды, бегущими в обратном направлении.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 26

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

**Бег** непрерывный в течение 2–3 минут в медленном темпе.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Пролезание в обруч разными способами.

- Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый.
- Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками (10–15 раз) с хлопком.

#### **Игровое упражнение «Перебежки»**

Перебежать с мячом в руках с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с игроками другой команды, бегущими в обратном направлении.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

### **ЗАНЯТИЕ 27**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

**Бег** непрерывный в течение 2–3 минут в медленном темпе.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Бросание мяча о стену и его ловля двумя руками (10–15 раз) с хлопком.
- Пролезание в обруч разными способами.
- Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый.

#### **Игровое упражнение «Перебежки»**

Перебежать с мячом в руках с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с игроками другой команды, бегущими в обратном направлении.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

### **ЗАНЯТИЕ 28**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

**Бег**, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Пролезание в обруч разными способами.

- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево.
- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

### **Игровое упражнение «Перебежки»**

Перебежать с мячом в руках с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с игроками другой команды, бегущими в обратном направлении.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 29**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с набивным мешочком на голове.

**Бег**, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево.
- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
- Подлезание под дугу разными способами.

### **Игровое упражнение «Два Мороза»**

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы — два брата молодые, два Мороза удалые. Я — Мороз Красный нос, Я — Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остается на том месте, где был пойман.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 30**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с мешочком на голове.

**Бег непрерывный** в течение 2–3 минут в медленном темпе.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Подлезание по дугу разными способами.
- Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами, встречными перебежками.
- Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый.

##### Игровое упражнение «Два Мороза»

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы — два брата молодые, два Мороза удалые. Я — Мороз Красный нос, Я — Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остается на том месте, где был пойман.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 31

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

**Бег непрерывный** в течение 2–3 минут в медленном темпе.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Пролезание в обруч разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками.
- Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый.
- Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами.

##### Игровое упражнение «Перебежки»

Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с игроками другой команды, бегущими в обратном направлении.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 32. КОНТРОЛЬНОЕ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

**Бег** непрерывный в течение 2–3 минут в медленном темпе.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами.
- Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый.
- Пролезание в обруч разными способами.

#### Игровое упражнение «Перебежки»

Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с игроками другой команды, бегущими в обратном направлении.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

---

## ЯНВАРЬ

---

**Задачи.** В январе перед педагогом стоят следующие задачи: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега; развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.); обеспечивать закаливание организма детей.

**Оборудование.** В январе для занятий понадобятся: флажки, гимнастические скамейки, мешочки с песком (200 г), мячи средние и малые, мячи набивные (1 кг), дуги.

**Общеразвивающие упражнения.** В январе упражнения представлены двумя комплексами: с флажками и на гимнастиче-

ской скамейке. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ЯНВАРЬ

### КОМПЛЕКС 1

### С ФЛАЖКАМИ

#### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с флажками опущены вниз.

Развести руки с флажками в стороны, поднять вверх, скрестить.

Развести руки с флажками в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с флажками опущены вниз.

Поднять флажки вверх, присесть, вынести флажки вперед.

Встать, поднять флажки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с флажками опущены вниз.

Вынести флажки вперед, наклониться, коснуться флажками пола.

Выпрямиться, поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 3

И. п. — стоя на полу, ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч.

Поднять флажки вверх, присесть, вынести флажки вперед.

Встать, поднять флажки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 4

И. п. — стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч.

Повернуть туловище вправо, флажок отвести вправо, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с флажками опущены вниз.

На счет 1–8 ноги вместе — ноги врозь (руки с флажками развести в стороны).

Повторить 2–3 раза.

## Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями с флажками в руках в течение 30 секунд.

### КОМПЛЕКС 2

### НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

#### Упражнение 1

И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

Развести руки в стороны, завести за голову, развести в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 8 раз.

#### Упражнение 2

И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

Развести руки в стороны, наклониться вправо, коснуться пола.

Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 3

И. п. — сидя на скамейке верхом, руки за головой.

Повернуть туловище вправо, правую руку отвести в сторону.

Выпрямиться, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 3 (второй вариант)

И. п. — сидя на скамейке верхом, руки в стороны.

Наклониться вправо, рукой коснуться пола, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 4

И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.

Шагнуть правой ногой на скамейку, приставить левую ногу.

Шагнуть со скамейки правой ногой, приставить левую ногу, вернуться в и. п.

Повторить по 4 раза с каждой ноги.

#### Упражнение 5

И. п. — лежа на спине перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.

Поднять прямые ноги вверх-вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 6

И. п. — стоя сбоку скамейки, руки произвольно.

Прыгать на двух ногах, на правой и левой ноге вокруг скамейки.

## Упражнение 7

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ЯНВАРЬ

### ЗАНЯТИЕ 33

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** с мешочком на голове.

**Бег**, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево.
- Подлезание под дугу разными способами.
- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

##### Игровое упражнение «Снежная карусель»

По сигналу («Ветер дует!») бежать по кругу, держась за руки, с постепенным увеличением темпа, по сигналу («Ветер изменился!») изменить направление движения на противоположное, по сигналу («Ветер затих!») остановиться и опустить руки.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 34

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** с мешочком на голове.

**Бег** с преодолением препятствий.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Ведение мяча перед собой (3–5 м).
- Прыжки вверх из глубокого приседа.

- Подлезание под дугу различными способами, не касаясь руками пола.

### **Игровое упражнение «Снежная карусель»**

По сигналу («Ветер дует!») бежать по кругу, держась за руки, с постепенным увеличением темпа, по сигналу («Ветер изменился!») изменить направление движения на противоположное, по сигналу («Ветер затих!») остановиться и опустить руки.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 35**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с мешочком на голове.

**Бег**, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Подлезание под дугу разными способами в чередовании с лазанием по гимнастической стенке.
- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево.

### **Игровое упражнение «Два Мороза»**

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы — два брата молодые, два Мороза удалые. Я — Мороз Красный нос, Я — Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остается на том месте, где был пойман.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 36**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба**, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки.

**Бег с преодолением препятствий.**

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами.
- Ведение мяча в разных направлениях.
- Прыжки вверх из глубокого приседа.

##### Игровое упражнение «Снежная карусель»

По сигналу («Ветер дует!») бежать по кругу, держась за руки, с постепенным увеличением темпа, по сигналу («Ветер изменился!») изменить направление движения на противоположное, по сигналу («Ветер затих!») остановиться и опустить руки.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 37

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба**, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки.

**Бег с преодолением препятствий.**

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки вверх из глубокого приседа.
- Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами.
- Ведение мяча в разных направлениях.

##### Игровое упражнение «Кто самый меткий?»

Разделившись на команды, поочередно выполнять броски малыми мячами по набивным мячам, расположенным на гимнастических скамейках в центре зала; сбивший мяч награждается очком и должен быстро вернуть мяч на место.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба**, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки.

**Бег**, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Основные движения**

- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево.
- Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками.
- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

**Игровое упражнение «Кто самый меткий?»**

Разделившись на команды, поочередно выполнять броски малыми мячами по набивным мячам, расположенным на гимнастических скамейках в центре зала; сбивший мяч награждается очком и должен быстро вернуть мяч на место.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба**, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки.

**Бег**, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Основные движения**

- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево.
- Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами.

### Игровое упражнение «Два Мороза»

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы — два брата молодые, два Мороза удалые. Я — Мороз Красный нос, Я — Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остается на том месте, где был пойман.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 40. КОНТРОЛЬНОЕ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба**, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки.

**Бег**, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево.
- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
- Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами.

##### Игровое упражнение «Снежная карусель»

По сигналу («Ветер дует!») бежать по кругу, держась за руки, с постепенным увеличением темпа, по сигналу («Ветер изменился!») изменить направление движения на противоположное, по сигналу («Ветер затих!») остановиться и опустить руки.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

---

## ФЕВРАЛЬ

---

**Задачи.** В феврале перед педагогом стоят следующие задачи: способствовать дальнейшему совершенствованию навыков

ходьбы и бега, устойчивого положения тела; развивать основные физические качества (быстроту, силу, ручную и локомоторную ловкость и т. д.); учить взаимодействию друг с другом в игровых упражнениях.

**Оборудование.** В феврале для занятий понадобятся: гимнастические палки, мячи (малые, средние, большого диаметра), хоп-мячи, мешочки с песком (200 г), гимнастические скамейки.

**Общеразвивающие упражнения.** В феврале упражнения представлены двумя комплексами: с гимнастической палкой и с мячом большого диаметра. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ФЕВРАЛЬ

### КОМПЛЕКС 1

### С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

#### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с палкой внизу (хват на ширине плеч).

Поднять палку вверх, отставив правую ногу назад на носок, вернуться в и. п.

Повторить 6–7 раз.

#### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, палка в согнутых руках у груди (хват на ширине плеч).

Вытянуть руки с палкой вперед, выполнить пружинящее приседание с разведением колен в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с палкой опущены вниз (хват на ширине плеч).

Вытянуть руки с палкой вперед, выполнить выпад вправо, руки с палкой отвести вправо.

Приставить другую ногу, руки с палкой вытянуть вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 3 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, палка за спиной хватом под локтями.

Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 4

И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах, хват шире плеч.

Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 5

И. п. — лежа на спине, палка за головой, руки прямые.

Поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног, вернуться в и. п.

Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 6

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, палка за плечами, руки удерживают ее хватом сверху.

Прыжком поставить ноги врозь, затем вместе.

Повторить 3–4 раза сериями по 8 прыжков.

### КОМПЛЕКС 2

### С МЯЧОМ БОЛЬШОГО ДИАМЕТРА

#### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

Поднять мяч вверх, опустить за голову.

Поднять голову, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 1 (второй вариант)

И. п. — лежа на полу, мяч в руках над головой.

Поднять ноги, коснуться мячом пальцев ног, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 2

И. п. — стойка на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.

Выполнять в произвольном темпе броски мяча о пол и его ловлю.

Повторить 8–10 раз.

#### Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, мяч у груди.

В произвольном темпе повернуть туловище вправо, ударить мячом об пол, поймать его.

Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

#### Упражнение 4

И. п. — стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью.

Выполнять в произвольном темпе броски мяча вверх и его ловлю двумя руками.

Повторить 8–10 раз.

#### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу.

Присесть, вынести мяч вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ФЕВРАЛЬ

### ЗАНЯТИЕ 41

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба**, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.

**Бег** с преодолением препятствий.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки вверх из глубокого приседа.
- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.
- Ведение мяча в разных направлениях.

##### Игровое упражнение «Веселые соревнования»

Разделившись на две команды, поочередно перемещаться, сидя на хоп-мячах, до ориентира и обратно.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 42

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба**, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки.

**Бег** с преодолением препятствий.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами.
- Прыжки вверх из глубокого приседа.
- Бросание мяча о землю и его ловля двумя руками (10–20 раз) с продвижением вперед.

### Игровое упражнение «Веселые соревнования»

Разделившись на две команды, поочередно перемещаться, сидя на хоп-мячах, до ориентира и обратно.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 43

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба**, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.

**Бег** челночный.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки на мягкое покрытие с разбега.
- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.
- Ведение мяча в разных направлениях.

### Игровое упражнение «Перебежки»

Перебежать с мячом в руках с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с игроками другой команды, бегущими в обратном направлении.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 44

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** с мешочком на голове.

**Бег** челночный.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки на мягкое покрытие с разбега.
- Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами.
- Ведение мяча в разных направлениях.

### Игровое упражнение «Веселые соревнования»

Разделившись на две команды, поочередно перемещаться, сидя на хоп-мячах, до ориентира и обратно.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 45

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба**, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.

**Бег** с преодолением препятствий.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки вверх из глубокого приседа.
- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, с сохранением координации движений.
- Ведение мяча навстречу друг другу со сменой местоположения двух команд.

#### Подвижная игра «Два Мороза»

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы — два брата молодые, два Мороза удалые. Я — Мороз Красный нос, Я — Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остается на том месте, где был пойман.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 46

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба**, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.

**Бег челночный.**

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Лазанье по гимнастической стенке со сменой темпа по сигналу воспитателя (два хлопка — быстро, один хлопок — медленно).
- Прыжки на мягкое покрытие с разбега.
- Ведение мяча с продвижением вперед, огибая предметы змейкой.

##### Игровое упражнение «Кто самый меткий?»

Разделившись на команды, поочередно выполнять броски малыми мячами по набивным мячам, расположенным на гимнастических скамейках в центре зала; сбивший мяч награждается очком и должен быстро вернуть мяч на место.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 47

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба**, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.

**Бег** с преодолением препятствий.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки вверх из глубокого приседа.
- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.
- Ведение мяча в разных направлениях в чередовании с перебрасыванием мячей друг другу произвольным способом в движении.

##### Игровое упражнение «Веселые соревнования»

Первый этап — прокатывать хоп-мяч, второй — проскакать верхом на мяче, третий — в парах нести мяч за ручки.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 48. КОНТРОЛЬНОЕ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба**, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.

**Бег** с преодолением препятствий.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Ведение мяча в разных направлениях.
- Прыжки вверх из глубокого приседа.
- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

##### Игровое упражнение «Веселые соревнования»

Первый этап — прокатывать хоп-мяч, второй — проскакать верхом на мяче, третий — в парах нести мяч за ручки.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

---

## МАРТ

---

**Задачи.** В марте перед педагогом стоят следующие задачи: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега; совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.); обеспечивать закаливание организма детей.

**Оборудование.** В марте для занятий понадобятся: короткие скакалки, бревно, гимнастическая доска, набивные мячи (1 кг), гимнастические скамейки, мячи (малые, средние), дуги, обручи, бубен, мешочки с песком (200 г).

**Общеразвивающие упражнения.** В марте упражнения представлены двумя комплексами: с хлопками и в парах. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА МАРТ

#### КОМПЛЕКС 1

#### С ХЛОПКАМИ

##### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

Развести руки в стороны, поднять вверх, хлопнуть в ладоши над головой.

Развести руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 1 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу.

Поднять правое колено, хлопнуть в ладоши под коленом, вернуться в и. п.

Повторить 6–8 раз каждой ногой.

#### Упражнение 2

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Развести руки в стороны, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой.

Встать, развести руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6–8 раз.

#### Упражнение 3

И. п. — стойка на коленях, руки на поясе.

Повернуть туловище вправо, прямую правую руку отвести в сторону, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 4

И. п. — лежа на спине, прямые руки за головой.

Поднять правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз каждой ногой.

#### Упражнение 5

И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой.

Прогнуться, вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши, вернуться в и. п.

Повторить 6–8 раз.

#### Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

### КОМПЛЕКС 2

### В ПАРАХ

#### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.

Развести руки в стороны, поднять вверх.

Развести руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.

Поочередно приседать, не отпуская рук партнера, возвращаясь в и. п.

Повторить 6 раз.

### Упражнение 3

И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.

Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

### Упражнение 4

И. п. — лежа на спине, упор на локтях сзади, прижимая стопы к стопам партнера (колени слегка согнуты).

На счет 1–4 выполнять круговые движения ногами вперед («велосипед»), на счет 5–8 выполнять круговые движения ногами назад.

Повторить 4 раза.

### Упражнение 4 (второй вариант)

И. п. — сидя на полу, лицом друг к другу, держась за руки, широко разведя ноги, стопы соприкасаются со стопами партнера.

Лечь набок, удерживая руки партнера, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.

Выполнить выпад вправо, руки развести в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

### Упражнение 6

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА МАРТ

### ЗАНЯТИЕ 49

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов.

**Бег** со средней скоростью (расстояние 80–120 м) в чередовании с ходьбой.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 прыжков).
- Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой.
- Метание мяча на дальность левой и правой рукой.

##### Игровое упражнение «Пустое место»

Образовать круг; водящий со словами «Я иду, иду, иду, да кого-то выберу» ходит с внешней стороны круга, затем касается спины кого-либо из участников и бежит дальше по ходу движения; выбранный игрок, пробежав вдоль круга в обратном направлении, должен попытаться занять освободившееся место раньше водящего.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 50

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов.

**Бег** со средней скоростью (расстояние 80–120 м) в чередовании с ходьбой.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 прыжков).
- Метание мяча на дальность левой и правой рукой.
- Ползание на четвереньках в заданном направлении с прокатыванием набивного мяча головой.

##### Подвижная игра «Караси и щука»

Перебежать на другую сторону зала; ведущий («щука») старается поймать как можно больше «карасей»; те, кого поймают, образуют «сеть», взявшись за руки, стараются поймать оставшихся игроков.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 51

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов.

**Бег** со средней скоростью (расстояние 80–120 м) в чередовании с ходьбой.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой под дугами.
- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10–15 прыжков).
- Метание мяча на дальность левой и правой рукой.

#### Игровое упражнение «Пустое место»

Образовать круг; водящий со словами «Я иду, иду, иду, да кого-то выберу» ходит с внешней стороны круга, затем касается спины кого-либо из участников и бежит дальше по ходу движения; выбранный игрок, пробежав вдоль круга в обратном направлении, должен попытаться занять освободившееся место раньше водящего.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 52

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.

**Бег** с мячом, скакалкой, по доске, бревну.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой между предметами змейкой.
- Метание мяча в движущуюся цель (катящийся обруч).

#### Подвижная игра «Караси и щука»

Задача играющих — перебежать на другую сторону зала; ведущий («щука») старается поймать как можно больше «карасей»; те, кого

поймают, образуют «сеть», взявшись за руки, стараются поймать оставшихся игроков.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 53

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.

**Бег** с мячом, скакалкой, по доске, бревну.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине.
- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Метание мяча в движущуюся цель (катящийся набивной мяч).

##### Игровое упражнение «Веселый бубен»

Встать в круг и передавать бубен со словами: «Побежал веселый бубен быстро-быстро по рукам, у кого веселый бубен, тот сейчас станцует нам»; тому, у кого оказался бубен, выполнить танец.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 54

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов.

**Бег** со средней скоростью (80–120 м) в чередовании с ходьбой.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10–15 прыжков).
- Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги выпрямлены) с мешочком на спине.
- Метание мяча на дальность левой и правой рукой.

### **Игровое упражнение «Веселый бубен»**

Встать в круг и передавать бубен со словами: «Побежал веселый бубен быстро-быстро по рукам, у кого веселый бубен, тот сейчас станцует нам»; тому, у кого оказался бубен, выполнить танец.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 55**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов.

**Бег** со средней скоростью (расстояние 80–120 м) в чередовании с ходьбой.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Метание мяча на дальность левой и правой рукой.
- Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой.
- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10–15 прыжков).

### **Игровое упражнение «Веселый бубен»**

Встать в круг и передавать бубен со словами: «Побежал веселый бубен быстро-быстро по рукам, у кого веселый бубен, тот сейчас станцует нам»; тому, у кого оказался бубен, выполнить танец.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

## **ЗАНЯТИЕ 56. КОНТРОЛЬНОЕ**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов.

**Бег** со средней скоростью (80–120 м) в чередовании с ходьбой.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10–15 прыжков).
- Метание мяча на дальность левой и правой рукой.
- Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой.

### Игровое упражнение «Веселый бубен»

Встать в круг и передавать бубен со словами: «Побежал веселый бубен быстро-быстро по рукам, у кого веселый бубен, тот сейчас станцует нам»; тому, у кого оказался бубен, выполнить танец.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

---

## АПРЕЛЬ

---

**Задачи.** В апреле перед педагогом стоят следующие задачи: продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях; формировать быстроту реакции в игровых упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.

**Оборудование.** В апреле для занятий понадобятся: гимнастические палки, длинные веревки, бубен, обручи, гимнастические скамейки, мешочки с песком (200 г), скакалки, мячи (малые, волейбольные), гимнастическая доска, бревно, ленты, кубики.

**Общеразвивающие упражнения.** В апреле упражнения представлены двумя комплексами: с гимнастической палкой и с длинной веревкой. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА АПРЕЛЬ

#### КОМПЛЕКС 1

#### С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

##### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, палка внизу.

Вынести палку вперед, повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх.

Зафиксировать палку в вытянутых руках параллельно полу, повернуть, опуская левую руку и поднимая правую.

Зафиксировать палку параллельно полу, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

## Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги врозь, палка в согнутых руках у груди.

Наклониться вперед, коснуться палкой пола, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

## Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги врозь, палка в руках внизу.

Наклониться вперед, положить палку на пол.

Выпрямиться, поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой.

Наклониться, взять палку, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

## Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, палка на полу горизонтально.

Перешагнуть правой ногой через палку, приставить левую ногу.

Перешагнуть правой ногой через палку в обратном направлении, приставить левую ногу.

Повторить 6 раз с каждой ноги.

## Упражнение 4

И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах.

Поднять палку вверх, наклониться вправо.

Выпрямиться, поднять палку вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

## Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол.

Присесть, разведя колени, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

## Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

## КОМПЛЕКС 2

## С ДЛИННОЙ ВЕРЕВКОЙ

### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

Поднимаясь на носки, поднять веревку вверх, опустить веревку, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

Присесть, веревку вынести вперед, вернуться в и. п.  
Повторить 6 раз.

#### Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху.

Поднять веревку вверх, наклониться вперед-вниз, коснуться пола.

Выпрямиться, поднять веревку вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 4

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса.

Поднять согнутую правую ногу, коснуться коленом веревки, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз каждой ногой.

#### Упражнение 5

И. п. — лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху.

Прогнуться, вынести веревку вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6–7 раз.

#### Упражнение 6

И. п. — стоя боком к веревке, лежащей на полу, руки на поясе.

На счет 1–8 прыгать через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу.

Повторить 2–3 раза.

#### Упражнение 6 (второй вариант)

И. п. — стоя лицом к веревке, лежащей на полу, руки за спиной.

На счет 1–8 прыгать через веревку вперед и назад.

Повторить 2–3 раза.

#### Упражнение 7

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА АПРЕЛЬ

### ЗАНЯТИЕ 57

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.

**Бег** со скакалкой, мячом, по доске, бревну.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс №1 или №2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине.
- Метание в движущуюся цель.

### Игровое упражнение «Веселый бубен»

Встать в круг и передавать бубен со словами: «Побежал веселый бубен быстро-быстро по рукам, у кого веселый бубен, тот сейчас станцует нам»; тому, у кого оказался бубен, выполнить танец.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 58

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком.

**Бег** в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки с высоты.
- Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

### Игровое упражнение «Охотники и утки»

«Охотники», образующие круг, бросают волейбольные мячи под ноги «уткам», стоящим в центре круга; осаленный мячом покидает круг.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 59

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.

**Бег** со скакалкой, мячом, по доске, бревну.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине.
- Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

##### Игровое упражнение «Ловишки»

По сигналу педагога бежать по залу со свободно закрепленными лентами; водящий-«ловишка» старается сорвать как можно больше лент; по сигналу (слова педагога «В круг становись!») вернуться в круг, водящий считает количество сорванных лент.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 60

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком.

**Бег** в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки с высоты.
- Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

##### Игровое упражнение «Охотники и утки»

«Охотники», образуя круг, бросают волейбольные мячи под ноги «уткам», стоящим в центре круга; осаленный мячом покидает круг.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком.

**Бег** в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Основные движения**

- Прыжки с высоты.
- Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

**Игровое упражнение «Ловишки»**

По сигналу педагога бежать по залу со свободно закрепленными лентами; водящий-«ловишка» старается сорвать как можно больше лент; по сигналу (слова педагога «в круг становись!») вернуться в круг, водящий считает количество сорванных лент.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.

**Бег** со скакалкой, мячом, по доске, бревну.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Основные движения**

- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.
- Метание в движущуюся цель.

**Игровое упражнение «Охотники и утки»**

«Охотники», образующие круг, бросают волейбольные мячи под ноги «уткам», стоящим в центре круга; осаленный мячом покидает круг.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 63

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.

**Бег** со скакалкой, мячом, по доске, бревну.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.
- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Метание в движущуюся цель.

#### Игра-эстафета «Посадка картофеля»

По сигналу педагога захватывать кубик и переносить его в обруч («сажать»).

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

## ЗАНЯТИЕ 64. КОНТРОЛЬНОЕ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.

**Бег** со скакалкой, мячом, по доске, бревну.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.
- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Метание в движущуюся цель.

## Игровое упражнение «Охотники и утки»

«Охотники», образующие круг, бросают волейбольные мячи под ноги «уткам», стоящим в центре круга; осаленный мячом покидает круг.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

---

## МАЙ

---

**Задачи.** В мае перед педагогом стоят следующие задачи: совершенствовать навык устойчивого равновесия; учить детей подбрасывать и ловить мяч на уровне груди; развивать ручную и локомоторную ловкость; способствовать закаливанию организма детей.

**Оборудование.** В мае для занятий понадобятся: кубики, малые мячи, гимнастические скамейки, короткие и длинные скакалки, бубен, веревка.

**Общеразвивающие упражнения.** В мае упражнения представлены двумя комплексами: с кубиком и с малым мячом. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА МАЙ

#### КОМПЛЕКС 1

#### С КУБИКОМ

##### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги врозь, кубик в правой руке внизу.

Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

##### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги врозь, кубик в правой руке.

Развести руки в стороны, наклониться вперед, положить кубик на пол.

Выпрямиться, развести руки в стороны, наклониться вперед, взять кубик левой рукой, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз каждой рукой.

### Упражнение 3

И. п. — стоя на коленях, кубик в правой руке.

Повернуть туловище вправо, поставить кубик у пятки правой ноги, выпрямиться, руки на пояс.

Повернуть туловище вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в и. п., переложить кубик в левую руку.

Повторить 3 раза в каждую сторону.

### Упражнение 4

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, кубик в обеих руках внизу.

Присесть, вынести прямые руки с кубиком вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

### Упражнение 4 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги вместе, кубик на голове.

Присесть, удерживая кубик на голове, спину держать прямо, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни перед кубиком, руки произвольно.

На счет 1–8 прыгать на правой и левой ноге вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

Повторить 2–3 раза.

### Упражнение 6

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке.

Вынести руки вперед, переложить кубик в левую руку.

Завести руки за спину, переложить кубик в правую руку, вынести руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

### Упражнение 7

Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке с дыхательными упражнениями в течение 30–40 секунд.

### Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

Поднять руки через стороны вверх.

Поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

Повернуться вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками, выпрямиться, мяч в левой руке.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

Наклониться вперед, переложить мяч в левую руку под коленом левой ноги, выпрямиться.

Наклониться вперед и переложить мяч в правую руку под коленом правой ноги, вернуться в и. п.

Повторить 5–6 раз.

#### Упражнение 4

И. п. — стоя, ноги врозь, мяч внизу.

В произвольном темпе бросать мяч вверх правой и левой рукой поочередно, ловя его двумя руками.

#### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги врозь, мяч в правой руке.

Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, действовать таким образом поочередно каждой рукой несколько раз подряд. Темп произвольный.

#### Упражнение 5 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

Присесть, вынести прямые руки с мячом вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение 6

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА МАЙ

### ЗАНЯТИЕ 65

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком.

**Бег** в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки с высоты.
- Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

##### Игра-эстафета «Посадка картофеля»

По сигналу педагога захватывать кубик и переносить его в обруч.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 66

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком.

**Бег** в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.
- Прыжки с высоты.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

##### Игровое упражнение «Веселый бубен»

Встать в круг и передавать бубен со словами: «Побежал веселый бубен быстро-быстро по рукам, у кого веселый бубен, тот сейчас станцует нам»; тому, у кого оказался бубен, выполнить танец.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 67

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** — кружение с закрытыми глазами.

**Бег на скорость.**

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).
- Метание в горизонтальную и вертикальную цель.
- Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

##### Игра-эстафета «Посадка картофеля»

По сигналу педагога захватывать кубик и переносить его в обруч.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 45 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 68

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** — кружение с закрытыми глазами.

**Бег на скорость.**

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).
- Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.
- Метание в горизонтальную и вертикальную цель.

##### Игра-эстафета «Посадка картофеля»

Игра с челночным бегом.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 69

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком.

Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа.  
**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки с высоты.
- Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

##### Игровое упражнение «Охотники и утки»

«Охотники», образующие круг, бросают малые мячи под ноги «уткам», стоящим в центре круга; осаленный мячом покидает круг.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 70

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** — кружение с закрытыми глазами.

**Бег** на скорость.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).
- Метание в горизонтальную и вертикальную цель.
- Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

##### Игра-эстафета «Посадка картофеля»

Игра в два этапа: челночный бег и захват малых мячей.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 71

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком.

**Бег** в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки с высоты.
- Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

##### Игровое упражнение «Ловишки»

По сигналу педагога бежать по залу; водящий-«ловишка» старается попасть в играющих мячом; по сигналу (слова педагога «В круг становись!») вернуться в круг, водящий считает количество осаленных.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

### ЗАНЯТИЕ 72. КОНТРОЛЬНОЕ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком.

**Бег** в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки с высоты.
- Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

##### Игра-эстафета «Посадка картофеля»

Игра в два этапа: челночный бег и захват малых мячей.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Балашова В.Ф.** Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: Монография. — М.: Физическая культура, 2012.
- Бешапошникова С. Ю.** Развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста: Монография. — М.: МГТУ им. М.А. Шолохова; Шуя: ШГПУ, 2010.
- Богоявленская Д.Б.** Одаренность: природа и диагностика. — М.: ЦНПРО, 2013.
- Глушченко Л.И.** Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2010.
- Губа В.П.** Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2011.
- Инновационная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»** / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Колидзей Э.А.** Личностно-ориентированное физическое развитие ребенка: Учебное пособие. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2012.
- Кузьменко М.В.** Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: Книга и бизнес, 2010.
- Маханева М.Д.** С физкультурой дружить — здоровым быть! Методическое пособие. — М.: ТЦ «Сфера», 2011.
- Пензулаева Л.И.** Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
- Правдов М.А.** Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. — М., 2009.
- Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1153** «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

**Рунова М.А.** Движение день за днем. Двигательная активность — источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5–7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды): Методические рекомендации для воспитателей и родителей. — М.: Линка-Пресс, 2009.

**Санитарно-эпидемиологические требования** к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049–13.

**Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения:** Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. — СПб.: Детство-Пресс, 2011.

**Степаненкова Э.Я.** Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Академия, 2013.

**Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации».

**Федорова С.Ю.** Теоретико-методологические и социально-педагогические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Развитие детской одаренности в условиях современного образования: Монография / Под общ. ред. Н.В. Лалетина. — Красноярск: Центр информации, 2013. — С. 37–53.

**Шарманова С.Б.** Теория и методика физического воспитания детей в ДОУ: Учебное пособие. — Челябинск: УралГУФК, ЧНОЦ УрО РАО, 2010.

**Шебеко В.Н.** Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. — Минск: Высшая школа, 2010.

#### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

**Панфилов О.П.** Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. — 2013. — № 2; URL: [www.science-education.ru/108-8584](http://www.science-education.ru/108-8584) (дата обращения: 12.02.2016).

**Федорова С.Ю.** Методика развития двигательной одаренности у детей дошкольного возраста // Современные исследования социальных проблем [Электронный ресурс]. № 4(24). — 2013. URL: <http://dx.doi.org/10.12731/2218-7405-2013-4-3> (дата обращения: 14.01.2014).

**Федорова С.Ю.** Теоретико-методологические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. — 2012. — № 1. — URL: <http://www.science-education.ru/101-5375> (дата обращения: 04.01.2014).

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Краткие методические рекомендации по работе с детьми 6–7 лет</b> ..	6
Особенности психомоторного развития детей .....	6
Методика работы с детьми .....	10
График освоения основных видов движений и игровых упражнений ..	15
Мониторинг освоения содержания образовательной области «Физическое развитие» .....	22
Примерный перечень основных движений и общеразвивающих упражнений .....	25
<b>Примерные планы занятий</b> .....	28
Сентябрь .....	28
Октябрь .....	35
Ноябрь .....	41
Декабрь .....	48
Январь .....	55
Февраль .....	62
Март .....	69
Апрель .....	76
Май .....	83
<b>Список литературы</b> .....	90

## ПОЛНЫЙ УМК К ПРОГРАММЕ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

и ДРУГИЕ ПОСОБИЯ ПО ДОШКОЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ  
в официальном интернет-магазине  
издательства «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

[www.shkola7gnomov.ru](http://www.shkola7gnomov.ru)

### ДОСТАВКА В ЛЮБУЮ ТОЧКУ РОССИИ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

#### ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

- Прямые поставки по ФЗ-223 и ФЗ-44
- Персональный менеджер
- Полный комплект документов



[www.msbook.ru/dou](http://www.msbook.ru/dou)  
[do@msbook.ru](mailto:do@msbook.ru)  
+7 (495) 380-22-68 доб. 116

#### ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКИХ КОМИТЕТОВ

- Подарки и рабочие материалы на всю группу
- Специальные скидки



[www.shkola7gnomov.ru/rk](http://www.shkola7gnomov.ru/rk)  
[info@shkola7gnomov.ru](mailto:info@shkola7gnomov.ru)  
+7 (800) 775-80-25

Светлана Юрьевна Федорова

### ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 6–7 ЛЕТ

Главный редактор А. Дорофеева  
Редактор В. Шишкина  
Серийный дизайн В. Андрианов  
Компьютерная верстка Т. Каськова  
Корректор И. Литвина

Фотография на обложке @ Picture-Factory/fotolia.com

Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ». Подписано в печать 12.05.2020.  
123103, Москва, пр-т Маршала Жукова, д. 78, корп. 2, эт. 2, пом. 1, ком. 21.  
Тел. +7 (495) 380-22-68. [www.msbook.ru](http://www.msbook.ru) e-mail: [info@msbook.ru](mailto:info@msbook.ru)  
Формат 70 × 100/16. Усл.-печ. л. 6,45. Тираж 5000 экз. Заказ № 2785

Отпечатано в типографии ООО «ТДДС-СТОЛИЦА-8»  
111024, г. Москва, ш. Энтузиастов, д. 11 А корп. 1  
тел.: (495) 363-48-84, [www.capitalpress.ru](http://www.capitalpress.ru)