

Приложение
к образовательной программе
дошкольного образования
МБОУ гимназии №3 г. Грязи,
утвержденной приказом
от 29.08.2023г № 258
Директор МБОУ гимназии №3

_____ Ананских А. М.

**Рабочая программа
по виду деятельности физическое развитие
в группе кратковременного пребывания детей
«Будущий первоклассник»**

г. Грязи
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная цель программы – формирование гармоничного развитого в физическом и психологическом плане ребёнка; развитие интереса к физической культуре и подвижному образу жизни.

Задачи программы

Оздоровительные:

- способствовать охране жизни и укреплению здоровья детей;
- совершенствовать защитные функции организма посредством закаливания, повышать устойчивость к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- формировать правильную осанку;
- способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивать умение приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки, накапливать и обогащать двигательный опыт (овладение основными видами движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и др.);
- развивать психофизические качества и двигательные способности (быстрота, ловкость, сила, выносливость, равновесие, координация движений, гибкость, крупная и мелкая моторика);
- развивать целенаправленность и саморегуляцию в двигательной сфере (способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений);
- формировать начальные представления о некоторых видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни, потребность в ежедневных физических упражнениях;
- развивать грацию, пластичность и выразительность движений;
- развивать самостоятельность, инициативность, творчество;
- воспитывать гигиенические навыки, привычку к самообслуживанию;
- формировать полезные привычки;
- закладывать нравственные основы личности, формировать положительные черты характера (организованность, ответственность, справедливость, отзывчивость, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе и т. п.);
- воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание).

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
5. Основная образовательная программа дошкольного образования МБОУ гимназии №3 г. Грязи.
6. Устав МБОУ гимназии №3 г. Грязи.
7. Методические рекомендации по разработке рабочих программ педагогов дошкольных образовательных организаций, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования.

Сведения о программе, на основании которой составлена рабочая программа:

Данная рабочая программа разработана на основе авторской программы «Ты - словечко, я - словечко» (автор З. И. Курцева), входящий в состав комплекта Образовательной системы "Школа 2100".

Общая характеристика программы.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств. Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется в разнообразных формах организации двигательной деятельности детей: на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, в самостоятельной двигательной деятельности, в игровой деятельности и подвижных играх.

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребенком на основе лично-ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика, при наличии соответствующих условий организуется обучение детей плаванию. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, разученные движения выполняются под музыку.

Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, функции статического и динамического равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям и подвижным играм. В программу старшей и подготовительной к школе групп включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса; игр в городки, кегли и др.). Для этих групп в программе также предусмотрено проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей и уровня

подготовки

детей.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью; знакомят с элементарными правилами безопасного передвижения по улицам; учат ориентироваться в пространстве, осознанно самостоятельно и творчески передвигаться, соблюдая правила безопасности движения.

В зависимости от климатических условий, материально-технической оснащенности детского сада, устоявшихся национальных традиций региона, профессиональной подготовленности педагогических кадров, видовой направленности деятельности дошкольного образовательного учреждения педагоги могут вносить определенные изменения в видовое разнообразие физических упражнений или вводить их варианты, наиболее соответствующие укладу конкретного учреждения, а также спортивным традициям региона в целом.

Формы организации образовательной деятельности: игры, беседы, познавательная и исследовательская деятельность, продуктивная деятельность, экскурсии, проекты и др.

Объем образовательной нагрузки: 2 часа в неделю, всего 72 часа за год.

Требования к результатам освоения программы по виду образовательной деятельности – риторика общения

Для подготовительной группы 6-8 лет

Планируемые результаты курса социально- коммуникативного развития (риторика общения) «Ты – словечко, я – словечко».

К концу седьмого (восьмого) года жизни ребёнок

- **Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).**
- **Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.**
- **Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.**
- **Перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый – второй, соблюдать интервалы во время передвижения.**
- **Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.**
- **Сохранять правильную осанку.**
- **Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.**
- **Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).**
- **Плывать произвольно на расстояние 15 м.**
- **Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.**
- **Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.**

Содержание по виду образовательной деятельности.

Содержание курса

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком 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, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба 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. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (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.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки 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. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину 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). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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, о землю, ловля его 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.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчетна «первой-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, 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 выпрямлять 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 и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. 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.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2—3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта и

Список литературы.

1. Курцева З.И. «Ты – словечко, я – словечко...» Пособие по социально-коммуникативному развитию для детей 6–7 лет / Под ред. Т.А. Ладыженской. – М.: Баласс. – 64 с.
2. З.И. Курцева. «Ты – словечко, я – словечко...» Методические рекомендации к программе для воспитателей, учителей и родителей. – М.: Баласс, 2007. – 96 с.

**Календарно-тематическое планирование курса физическое развитие в группе
кратковременного пребывания «Будущий первоклассник»
на 2020-2021 уч. г.**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту		Примечание
1	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне.	1	02.09.2020			
2	Бег шеренгами. Ходьба в рассыпную; в колонне по одному.	1	04.09.2020			
3	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на по яс).	1	09.09.2020			
4	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.	1	11.09.2020			
5	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в	1	16.09.2020			

	умеренном темпе.					
6	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами	1	18.09.2020			
7	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Поворот в ходьбе, беге в движении по сигналу.	1	23.09.2020			
8	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.	1	25.09.2020			
9	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	1	30.09.2020			
10	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка.	1	02.10.2020			
11	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена направления движения, переход к бегу с перепрыгиванием через препятствия.	1	07.10.2020			
12	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	1	09.09.2020			
13	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба.	1	14.09.2020			
12	Ходьба в колонне по	1	16.10.2020			

	одному с изменением направления движения по сигналу; бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба					
14	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа. Бег врассыпную.	1	21.10.2020			
15-16	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе; ходьба.	2	23.10.2020 28.10.2020			
17	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа.	1	30.10.2020			
18	Ходьба в колонне по одному между кеглями; ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски.	1	06.11.2020			
19	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	1	11.11.2020			
20	Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному.	1	13.11.2020			
21	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками.	1	18.11.2020			
22	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук; ходьба мелким, семенящим шагом на носочках (в чередовании); бег врассыпную; ходьба	1	20.11.2020			

23	Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег в рассыпную.	1	25.11.2020			
24-25	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу поворот прыжком направо (налево); ходьба и бег в рассыпную.	2	27.11.2020 02.12.2020			
26	Общеразвивающие упражнения в парах.	1	04.12.2020			
27	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег в умеренном темпе, ходьба	1	09.12.2020			
28	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким, свободным шагом; обычная ходьба; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному.	1	11.12.2020			
29	Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную (по сигналу остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие); обычная ходьба (по сигналу бег в рассыпную, помахивая руками). Ходьба и бег в чередовании.	1	16.12.2020			
30	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими, свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег в рассыпную; чередование ходьбы и бега.	1	18.12.2020			
31	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег в рассыпную, ходьба в	1	23.12.2020			

	колонне по одному с изменением темпа.					
32	Ходьба и бег по кругу; по сигналу поворот кругом и продолжение ходьбы. Бег; по команде поворот без остановки движения.	1	25.12.2020			
33	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	1	30.12.2020			
34	Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; бег враспынную.	1	13.01.2021			
35	Ходьба, бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево.	1	15.01.2021			
36	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук (за голову, на пояс, в стороны, вверх); ходьба и бег в распынную.	1	20.01.2021			
37	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через шнуры по переменно правой и левой ногой без паузы. Ходьба и бег враспынную.		22.10.2021			
38.	Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); ходьба и бег чередуются.		27.01.2021			
39.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу: ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне по одному.	1	29.01.2021			
40.	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег враспынную.	1	03.02.2021			
41.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба в колонне.	1	05.02.2021			
42.	Ходьба между санками «змейкой», бег в умеренном темпе.	1	10.02.2021			

43.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.	1	12.02.2021			
44.	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, по сигналу остановиться и показать какую-либо «фигуру». Ходьба колонной по одному.	1	17.02.2021			
45.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким, свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу.	1	19.02.2021			
46.	Ходьба по кругу; на сигнал «Ветер!» ускорить шаг; переход на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» замедлить движение, остановиться	1	24.02.2021			
47.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	1	26.02.2021			
48.	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».	1	28.02.2021			
49.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками.	1	03.03.2021			
50	Бег на скорость (дистанция 10 м),	1	05.03.2021			

	повернуться кругом и от линии финиша повторить задание.					
51	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	1	10.03.2021			
52	Игры с бегом .	1	12.03.2021			
53	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	1	17.03.2021			
54	Игры с бегом.	1	19.03.2021			
55	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	1	24.03.2021			
56	Игры с бегом.	1	26.03.2021			
57	Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; ходьба.	1	31.03.2021			
58	Игры.	1	02.04.2021			
59	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	1	07.04.2021			
60	Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону, ходьба; бег врассыпную, по сигналу остановиться. Ходьба и бег чередуются.	1	09.04.2021			
61	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	1	14.04.2021			
62	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки».	1	16.04.2021			
63	Игры.	1	21.04.2021			
64	Ходьба в колонне по одному; по сигналу поворот направо и прыжок вперед. Ходьба (до следующего сигнала).	2	23.04.2021 28.04.2021			

	Ходьба и бег врассыпную.					
65	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары (без остановки); бег врассыпную.	1	30.04.2021			
66	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары (без остановки); бег врассыпную.	1	05.05.2021			
67	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; бег.	1	07.05.2021			
68	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную.	1	12.05.2021			
69	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс (в чередовании); бег врассыпную.	1	14.05.2021			
70	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	1	19.05.2021			
71	Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой — бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) (в чередовании). Ходьба и бег врассыпную.	1	21.05.2021			
72	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «аист!» встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны; ходьба; на сигнал	1	26.05.2021			

	«Лягушки!» присесть на корточках; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.					
		1				

Основные движения Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 35широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по-середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба 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. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года. Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (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. Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки 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. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину 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). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, 3бстоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. 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, о землю, ловля его 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. Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый -второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, 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 сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять 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 и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. 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 37 руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней 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 опол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: 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. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п. Спортивные упражнения Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками. Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки. Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эста-фета», «Не задень» и др. 38 Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения.

Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др. Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др. Спортивные игры. Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на 39 сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола. Подвижные игры. С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». Сметанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта. Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию»