

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Квитокская средняя общеобразовательная школа № 1  
(р.п. Квиток ул. Свердлова, 36)

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании МО  
«15» 08 2009  
Протокол № 1  
Руководитель МО Лисичук

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании педсовета  
«16» 08 2009  
Протокол № 1

«СОГЛАСОВАНО»  
заместитель директора  
«16» 08 2009  
Подопригорина Е.А. Подопригорина

«УТВЕРЖДЕНО»  
«26» 09 2010 г  
Приказ № 1  
Директор Маслий О.В. О.В. Маслий



Рабочая программа по физическому развитию

Срок реализации программы 4 года

Составители программы:

Чебатура Анна Юрьевна

Ладченко Марина Геннадьевна

Дегтярева Лилия Васильевна

Кондратьева Татьяна Викторовна

Подопригорина Елена Александровна

р.п. Квиток, 2020 г

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Квитокская средняя общеобразовательная школа № 1  
(р.п. Квиток ул. Свердлова, 36)**

# **Рабочая программа**

**Направление физическое развитие**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа физического развития детей дошкольного возраста разработана на основе требований к планируемым результатам освоения Основной образовательной программы дошкольного образования детского сада «Теремок», реализующей ФГОС на уровне дошкольного образования.

Рабочая программа включает в себя содержание, планируемые результаты, тематическое планирование.

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Все занятия построены по общепринятой структуре (вводной, основной и заключительной части) и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме.

## **Место учебного предмета**

Количество часов, на которые рассчитана программа физического развития в дошкольном образовании в год:

Вторая младшая группа - 114 часов (3 занятия в неделю),

Средняя группа - 114 часов (3 занятия в неделю),

Старшая группа - 114 часов (3 занятия в неделю),

Подготовительная группа - 114 часов (3 занятия в неделю).

## **Содержание программы**

### **Вторая младшая группа**

#### **Физкультурные занятия и упражнения.**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочеков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

### **Спортивные и подвижные игры.**

Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.

Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него).

Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

### **Средняя группа**

**Физкультурные занятия и упражнения.** Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Спортивные и подвижные игры.** Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

### **Старшая группа**

**Физкультурные занятия и упражнения.** Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

**Спортивные и подвижные игры.** Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

### **Подготовительная группа**

**Физкультурные занятия и упражнения.** Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

**Спортивные и подвижные игры.** Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Вторая младшая группа**

К концу года ребенок:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину не менее чем на 40 см;
- катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

#### **Средняя группа**

- знать исходные положения, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей;
- продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и подвижные игры;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, пластичность.

### **Старшая группа**

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

### **Подготовительная группа**

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание лазанье);
- прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, 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;

- 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 упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- сохранять правильную осанку;
- активно участвовать в играх с элементами спорта;
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

**Программа обеспечена следующими учебно – методическими пособиями:**

Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Младшая группа - М.: Мозаика – Синтез, 2019 г

Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Средняя группа - М.: Мозаика – Синтез, 2017 г

Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Старшая группа - М.: Мозаика – Синтез, 2018 г

Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа - М.: Мозаика – Синтез, 2016 г

**Тематическое планирование**

**Вторая младшая группа**

Количество часов 114 в год, в неделю 3 занятия

№ п/п	Темы занятий входящие в раздел программы	Количество часов
<b>Вводный (стартовый) мониторинг (5 ч.)</b>		
1	Мониторинг	1
2	Мониторинг	1
3	Мониторинг	1
4	Мониторинг	1
5	Мониторинг	1
6	Ходьба между двумя линиями	1
7	Ходьба между двумя линиями	1
8	Прыжки на двух ногах на месте	1
9	Прыжки на двух ногах на месте	1

10	Прокатывание мячей	1
11	Прокатывание мячей	1
12	Ползание с опорой на ладони и колени	1
13	Ползание с опорой на ладони и колени	1
14	Ползание с опорой на ладони и колени	1
15	Равновесие «Пойдем по мостику»	1
16	Равновесие «Пройдем по мостику»	1
17	Равновесие «Пройдем по мостику»	1
18	Прыжки из обруча в обруч	1
19	Прыжки из обруча в обруч	1
20	Прыжки из обруча в обруч	1
21	Игровое упражнение «Быстрый мяч»	1
22	Игровое упражнение «Быстрый мяч»	1
23	Игровое упражнение «Быстрый мяч»	1
24	Ползание «Крокодильчики»	1
25	Ползание «Крокодильчики»	1
26	Праздник Осени	1
27	Равновесие «В лес по тропинке»	1
28	Повторение	1
29	Равновесие «В лес по тропинке»	1
30	Прыжки «Через болото»	1
31	Прыжки «Через болото»	1
32	Прыжки «Через болото»	1
33	Игровое задание с мячом «Прокати – не задень»	1
34	Игровое задание с мячом «Прокати – не задень»	1
35	Игровое задание с мячом «Прокати – не задень»	1
36	Ползание «Паучки»	1
37	Ползание «Паучки»	1
38	Ползание «Паучки»	1
39	Равновесие «Пройди – не задень»	1
40	Равновесие «Пройди – не задень»	1
41	Равновесие «Пройди – не задень»	1
42	Прыжки со скамейки	1

43	Прыжки со скамейки	1
44	Прыжки со скамейки	1
45	Прокатывание мяча между предметами	1
46	Прокатывание мяча между предметами	1
47	Прокатывание мяча между предметами	1
48	Ползание «Жучки на бревнышке»	1
49	Ползание «Жучки на бревнышке»	1
50	Ползание «Жучки на бревнышке»	1
51	Равновесие «Пройди - не упади»	1
52	Равновесие «Пройди - не упади»	1
53	Повторение	1
54	Прыжки «Зайки – прыгуны»	1
55	Прыжки «Зайки – прыгуны»	1
56	Прыжки «Зайки – прыгуны»	1
57	«Прокати - поймай»	1
58	«Прокати - поймай»	1
59	«Прокати - поймай»	1
60	Ползание под дугу	1
61	Ползание под дугу	1
62	Ползание под дугу	1
63	Равновесие «Перешагни – не наступи»	1
64	Равновесие «Перешагни – не наступи»	1
65	Равновесие «Перешагни – не наступи»	1
66	Прыжки «Веселые воробышки»	1
67	Прыжки «Веселые воробышки»	1
68	Прыжки «Веселые воробышки»	1
69	Бросание мяча через шнур двумя руками	1
70	Бросание мяча через шнур двумя руками	1
71	Бросание мяча через шнур двумя руками	1
72	Спортивный праздник к 23 февраля	1
73	Лазание под дугу в группировке	1
74	Лазание под дугу в группировке	1
75	«Ровным шагком»	1

76	«Ровным шагком»	1
77	Утренник к 8 марта	1
78	Повторение	1
79	Прыжки « через канавку»	1
80	Прыжки « через канавку»	1
81	«Брось – поймай»	1
82	«Брось – поймай»	1
83	«Брось – поймай»	1
84	Ползание «Медвежата»	1
85	Ползание «Медвежата»	1
86	Ползание «Медвежата»	1
87	Равновесие. Ходьба боком по гимнастической скамейке	1
88	Равновесие. Ходьба боком по гимнастической скамейке	1
89	Равновесие. Ходьба боком по гимнастической скамейке	1
90	Прыжки из кружка в кружок	1
91	Прыжки из кружка в кружок	1
92	Прыжки из кружка в кружок	1
93	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1
94	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1
95	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1
96	Ползание «Проползи - не задень»	1
97	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1
98	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1
99	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке	1
100	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке	1
101	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке	1
102	Прыжки «Парашютисты»	1
103	Прыжки «Парашютисты»	1
104	Прыжки «Парашютисты»	1
105	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	1
106	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	1
107	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	1
<b>Мониторинг (7 ч)</b>		1

108	Мониторинг	1
109	Мониторинг	1
110	Мониторинг	1
111	Мониторинг	1
112	Мониторинг	1
113	Мониторинг	1
114	Мониторинг	1
Всего:		114

### Средняя группа

Количество часов 114 в год, в неделю 3 занятия (из них одно 1 занятие на участке)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Вводный (стартовый) мониторинг (5 ч)</b>		
1	Мониторинг	1
2	Мониторинг	1
3	Мониторинг	1
4	Мониторинг	1
5	Мониторинг	1
6	Упражнения в равновесии	1
7	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	1
8	Игровые упражнения	1
9	Прокатывание мячей друг другу	1
10	Ползание на четвереньках по прямой	1
11	Игровые упражнения	1
12	Ползание под шнур, не касаясь руками пола	1
13	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1
14	Игровые упражнения	1
15	Лазанье под шнур в группировке	1
16	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед	1
17	Игровые упражнения	1
18	Ходьба по гимнастической скамейке	1
19	Прыжки на двух ногах	1

20	Игровые упражнения	1
21	Прокатывание мячей друг другу	1
22	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1
23	Игровые упражнения	1
24	Прокатывание мяча в прямом направлении	1
25	Лазание под дугу	1
26	Праздник осени	1
27	Подлезание под дугу	1
28	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см	1
29	Игровые упражнения	1
30	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики	1
31	Прыжки на двух ногах с продвижением	1
32	Игровые упражнения	1
33	Прокатывание мячей друг другу	1
34	Перебрасывание мяча друг другу	1
35	Игровые упражнения	1
36	Ползание в шеренгах в прямом направлении	1
37	Броски мяча о пол одной рукой	1
38	Игровые упражнения	1
39	Ползание по гимнастической скамейке на животе	1
40	Прыжки на двух ногах до кубика	1
41	Игровые упражнения	1
42	Равновесие – ходьба по шнуру	1
43	Прыжки на двух ногах через шнурсы	1
44	Игровые упражнения	1
45	Прыжки со скамейки	1
46	Прокатывание мячей между предметами	1
47	Игровые упражнения	1
48	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	1
49	Перебрасывание мяча друг другу	1
50	Игровые упражнения	1

51	Ползание по гимнастической скамейке боком	1
52	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны	1
53	Игровые упражнения	1
54	Ходьба по канату пятки на канате, носки на полу	1
55	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	1
56	Игровые упражнения	1
57	Прыжки с гимнастической скамейки	1
58	Отбивание малого мяча одной рукой	1
59	Игровые упражнения	1
60	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	1
61	Прокатывание мячей друг другу	1
62	Игровые упражнения	1
63	Лазанье под шнур боком	1
64	Прыжки на двух ногах между предметами	1
65	Игровые упражнения	1
66	Прыжки через бруски	1
67	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	1
68	Игровые упражнения	1
69	Прыжки из обруча в обруч	1
70	Прокатывание мячей друг другу	1
71	Игровые упражнения	1
72	Спортивный праздник к 23 февраля	1
73	Метание мешочеков в вертикальную цель	1
74	Игровые упражнения	1
75	Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи	1
76	Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук	1
77	Утренник к 8 марта	1
78	Прыжки через шнур справа и слева	1
79	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске	1
80	Игровые упражнения	1
81	Прыжки в длину с места	1

82	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы	1
83	Игровые упражнения	1
84	Прокатывание мяча между предметами	1
85	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони	1
86	Игровые упражнения	1
87	Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол	1
88	Прыжки на двух ногах через шнурсы	1
89	Игровые упражнения	1
90	Прыжки на двух ногах через препятствия	1
91	Метание мешочеков в горизонтальную цель правой и левой рукой	1
92	Игровые упражнения	1
93	Прыжки в длину с места	1
94	Отбивание мячей одной рукой несколько раз и ловля его двумя руками	1
95	Игровые упражнения	1
96	Метание мешочеков на дальность	1
97	Прыжки на двух ногах	1
98	Игровые упражнения	1
99	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1
100	Прыжки на двух ногах между предметами	1
101	Игровые упражнения	1
102	Прыжки в длину с места через шнурсы	1
103	Прокатывание мяча	1
104	Спортивный праздник ко Дню Победы	1
105	Перебрасывание мячей друг другу	1
106	Прыжки через короткую скакалку	1
107	Игровые упражнения	1
<b>Мониторинг (7 ч)</b>		
108	Мониторинг	1
109	Мониторинг	1
110	Мониторинг	1
111	Мониторинг	1

112	Мониторинг	1
113	Мониторинг	1
114	Мониторинг	1
Всего:		114

### Старшая группа

Количество часов 114 в год, в неделю 3 занятия (из них одно 1 занятие на участке)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Вводный (стартовый) мониторинг (6 ч)</b>		
1	Мониторинг	1
2	Мониторинг	1
3	Мониторинг	1
4	Мониторинг	1
5	Мониторинг	1
6	Мониторинг	1
7	Прыжки на двух ногах	1
8	Игровые упражнения	1
9	Броски малого мяча	1
10	Прыжки в высоту с места	1
11	Игровые упражнения	1
12	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	1
13	Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	1
14	Игровые упражнения	1
15	Пролезание в обруч боком	1
16	Прыжки на двух ногах	1
17	Игровые упражнения	1
18	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1
19	Прыжки на двух ногах через шнуры	1
20	Игровые упражнения	1
21	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1
22	Перебрасывание мячей друг другу	1
23	Игровые упражнения	1

24	Метание мяча в горизонтальную цель	1
25	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1
26	Праздник осени	1
27	Ползание – пролезание в обруч боком	1
28	Повторение	1
29	Игровые упражнения	1
30	Прыжки на правой и левой ноге	1
31	Прыжки по прямой	1
32	Игровые упражнения	1
33	Ведение мяча	1
34	Ведение мяча в ходьбе	1
35	Игровые упражнения	1
36	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1
37	Ведение мяча в ходьбе	1
38	Игровые упражнения	1
39	Лазанье – подлезание под шнур	1
40	Ходьба между предметами на носках	1
41	Игровые упражнения	1
42	Прыжки на двух ногах через бруски	1
43	Переброска мячей друг другу	1
44	Игровые упражнения	1
45	Прыжки с ноги на ногу	1
46	Ползание по прямой, подталкивая мяч головой	1
47	Игровые упражнения	1
48	Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах	1
49	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове	1
50	Игровые упражнения	1
51	Прыжки на двух ногах между предметами	1
52	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1
53	Повторение	1
54	Метание – броски мяча в шеренгах	1
55	Перебрасывание мячей друг другу	1
56	Игровые упражнения	1

57	Прыжки в длину с места	1
58	Перебрасывание мячей друг другу	1
59	Игровые упражнения	1
60	Пролезание в обруч боком	1
61	Пролезание в обруч правым и левым боком	1
62	Игровые упражнения	1
63	Прыжки на двух ногах	1
64	Ходьба по гимнастической скамейке руки за головой	1
65	Игровые упражнения	1
66	Прыжки через бруски	1
67	Прыжки через бруски правым и левым боком	1
68	Игровые упражнения	1
69	Прыжки в длину с места	1
70	Перебрасывание малого мяча	1
71	Игровые упражнения	1
72	Спортивный праздник, посвященный 23 февраля	1
73	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча	1
74	Игровые упражнения	1
75	Отбивание мяча в ходьбе	1
76	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой	1
77	Утренник, посвященный 8 марта	1
78	Повторение	1
79	Прыжки из обруча в обруч	1
80	Игровые упражнения	1
81	Метание мешочков в вертикальную цель от плеча	1
82	Ползание на четвереньках по прямой	1
83	Игровые упражнения	1
84	Лазанье по гимнастической скамейке (по-медвежьи)	1
85	Прыжки из обруча в обруч	1
86	Игровые упражнения	1
87	Метание мешочков в горизонтальную цель	1
88	Ползание на четвереньках	1
89	Игровые упражнения	1

90	Прыжки через бруски	1
91	Броски малого мяча вверх одной рукой	1
92	Игровые упражнения	1
93	Прыжки через короткую скакалку на месте	1
94	Прокатывание обручем друг другу	1
95	Игровые упражнения	1
96	Метание мешочеков в вертикальную цель одной рукой	1
97	Ползание по гимнастической скамейке (по-медвежьи)	1
98	Игровые упражнения	1
99	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением	1
100	Прыжки - перепрыгивание через шнур вправо и влево	1
101	Игровые задания	1
102	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	1
103	Прыжки попеременно на правой и левой ноге	1
104	Праздник ко дню Победы	1
105	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками	1
106	Прыжки в длину с разбега	1
107	Игровые упражнения	1
<b>Мониторинг (7 ч)</b>		
108	Мониторинг	1
109	Мониторинг	1
110	Мониторинг	1
111	Мониторинг	1
112	Мониторинг	1
113	Мониторинг	1
114	Мониторинг	1
Всего:		114

### Подготовительная группа

Количество часов 114 в год, в неделю 3 занятия (из них одно 1 занятие на участке)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Вводный (стартовый) мониторинг (6 ч)</b>		

1.	Мониторинг	1
2.	Мониторинг	1
3.	Мониторинг	1
4.	Мониторинг	1
5.	Мониторинг	1
6.	Ходьба по гимнастической скамейке прямо	1
7.	Ходьба по гимнастической скамейке боком	1
8.	Игровые упражнения	1
9.	Прыжки с доставание до предмета	1
10.	Прыжки на двух ногах между предметами	1
11.	Игровые упражнения	1
12.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками	1
13.	Бросание мяча правой и левой рукой попеременно	1
14.	Игровые упражнения	1
15.	Прыжки из обруча в обруч	1
16.	Лазанье в обруч правым и левым боком	1
17.	Игровые упражнения	1
18.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой	1
19.	Прыжки на двух ногах вдоль шнуря	1
20.	Игровые упражнения	1
21.	Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги	1
22.	Отбивание мяча одной рукой в ходьбе	1
23.	Игровые упражнения	1
24.	Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант)	1
25.	Ведение мяча между предметами	1
26.	Праздник осени	1
27.	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой	1
28.	Прыжки на двух ногах между предметами	1
29.	Игровые упражнения	1
30.	Ходьба по канату боком	1
31.	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за головой	1
32.	Игровые упражнения	1
33.	Прыжки через короткую скакалку	1

34.	Передача мяча в шеренгах	1
35.	Игровые упражнения	1
36.	Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами	1
37.	Метание мешочеков в горизонтальную цель (3-4 метра)	1
38.	Игровые упражнения	1
39.	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно	1
40.	Забрасывание мяча в корзину	1
41.	Игровые упражнения	1
42.	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове	1
43.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе	1
44.	Игровые упражнения	1
45.	Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»	1
46.	Прыжки между предметами на двух ногах, попеременно на правой и левой ноге	1
47.	Игровые упражнения	1
48.	Ползание по гимнастической скамейке на животе	1
49.	Перебрасывание мячей в парах (1,5м)	1
50.	Игровые упражнения	1
51.	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	1
52.	Прыжки через короткую скакалку	1
53.	Игровые упражнения	1
54.	Проведение мяча с одной стороны зала на другую (10 м)	1
55.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1
56.	Игровые упражнения	1
57.	Прыжки в длину с места	1
58.	Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока об пол	1
59.	Игровые упражнения	1
60.	Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя	1
61.	Переброска мячей друг другу	1
62.	Игровые упражнения	1
63.	Прыжки через короткую скакалку разными способами	1
64.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1
65.	Игровые упражнения	1
66.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи	1

67.	Прыжки между предметами	1
68.	Игровые упражнения	1
69.	Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед	1
70.	Ползание на ладонях и коленях между предметами	1
71	Игровые упражнения	1
72.	«Попади в круг»	1
73.	Метание мешочеков в горизонтальную цель правой и левой рукой	1
74	Игровые упражнения	1
75.	Прыжки из обруча в обруч без паузы	1
76.	Эстафета с мячом «Передал - садись»	1
77.	Игровые упражнения	1
78.	Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренгах»	1
79.	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед	1
80.	Игровые упражнения	1
81.	Ползание под шнур, не касаясь руками пола	1
82.	Прыжки через шнуры	1
83.	Игровые упражнения	1
84.	Метание мешочеков в горизонтальную цель	1
85.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени	1
86.	Игровые упражнения	1
87.	Прыжки на правой и левой ноге между предметами	1
88.	Лазание под шнур прямо и боком	1
89.	Игровые упражнения	1
90.	Прыжки на двух ногах вдоль шнура	1
91.	Ходьба по скамейке боком, с мешочком на голове	1
92.	Игровые упражнения	1
93.	Прыжки в длину с разбега	1
94.	Повторить прыжки в длину с разбега	1
95.	Игровые упражнения	1
96.	Метание мешочеков на дальность	1
97.	Прыжки через короткую скакалку на месте разными способами	1
98.	Игровые упражнения	1
99.	Бросание мяча в шеренгах (3 м)	1

100.	Прыжки через шнурь на правой и левой ноге попеременно	1
101.	Игровые упражнения	1
102.	Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока	1
103.	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу	1
104.	Игровые упражнения	1
105.	Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола	1
106.	Прыжки в длину с разбега	1
107.	Игровые упражнения	1
<b>Мониторинг (7 ч)</b>		
108.	Мониторинг	1
109.	Мониторинг	1
110.	Мониторинг	1
111.	Мониторинг	1
112.	Мониторинг	1
113	Мониторинг	1
114	Мониторинг	1
Всего:		114



