

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад "Колобок" городского округа Рефтинский**

Принято:
На педагогическом совете
Протокол № 4 от 26.08.2026 г.

Утверждаю:

Т.В. Серегина
Заведующий МАДОУ
«Детский сад «Колобок»
Приказ № 147-од
«31» августа 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по физическому развитию
«Спортландия»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Саблина Кристина Андреевна
инструктор по физической культуре

пгт Рефтинский, 2026

Основные характеристики программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортландия» и порядок ее утверждения разработан в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2020 г. №678-р, Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАДОУ «Детский сад «Колобок», Положением о дополнительных общеобразовательных программах МАДОУ «Детский сад «Колобок».

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Актуальность

Программа обеспечивает развитие личности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, учитывает интересы, потребности дошкольников, поддерживает детскую инициативу и творчество каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

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 наносящем 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 дошкольном возрасте, когда у детей формируются физические навыки, происходит становление всего организма, занятия по физическому развитию имеют огромное значение.

Новизна программы заключается в подборе методов и средств обучения детей. Современные дети большое количество времени проводят с использованием информатизированных средств (телефоны, планшеты, компьютеры и т.п.). Занятия по дополнительной программе «Спортландия» разработаны с учетом потребностей детского организма в физической нагрузке. Все виды игр и упражнений направлены на

активизацию мышечной работы, на развитие скелета детей. Разнообразие подобранного материала способно вызвать интерес детей для участия в занятиях по физическому развитию.

В основу содержания дополнительной общеобразовательной программы «Спортландия» положено методическое пособие К.К.Утrobiной Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Программа направлена на формирование физического развития дошкольников.

Адресат программы

Программа составлена для детей дошкольного возраста.

Объем программы: 36 часов

Срок освоения: Программа рассчитана на 1 год

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа: - для детей 3-5 лет – не более 20 минут; - для детей от 5-7 лет – не более 30 минут. Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем программы – 36 часов.

Программа рассчитана на 1 год для каждой возрастной группы.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель.

Перечень форм проведения занятий: спортивные занятия.

Формы подведения итогов: не предусмотрены.

Цели и задачи общеобразовательной программы

Цель - формирование у воспитанников интереса к своему личному здоровью, совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач.

Задачи:

1. Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
2. Воспитывать способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.
3. Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.
4. Развивать потребность двигательной активности как основу здорового образа жизни.
5. Способствовать развитию функциональных систем организма.

6. Формировать у детей потребностно - деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.
7. Совершенствовать двигательные умения и навыки.
8. Формировать навыки оздоровления и ухода за собственным телом.

Планируемые результаты освоения программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
5. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
6. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей

Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Программа «Спортландия» рассчитана на 36 часов в каждой возрастной группе, из расчета 1 час в неделю по 20 минут в группах для детей 3-5 лет, 25 минут в группах для детей 5-6 лет, 30 минут в группах для детей 6-7 лет. В середине каждого занятия педагог проводит физкультминутку. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Направление	Количество занятий	Форма контроля
Развивающие занятия физкультурно-оздоровительной направленности	36	Не предусмотрена
Итого	36	

Содержание учебного плана

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

Мес яц	№	Задачи	Содержание
Сент ябрь	1.(1)	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях;	I часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Подвижные игры «Пойдем в гости», «Дождик пошел»

октябрь		учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	II часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) Подвижная игра «Бегите ко мне!» III часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала.
	2.(2)	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	I часть. Ходьба и бег всей группой за воспитателем. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза); Бег по залу (Игровое задание «Птички»); III часть. Игровое задание «Найдем птичку».
	3.(3)	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: Прокатывание мячей; Подвижная игра «Кот и воробышки». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	4.(4)	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	I часть. Ходьба и бег по кругу. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Основные виды движений: ползание с опорой на ладони и колени; Подвижная игра «Быстро в домик». III часть. Игра «Найдем жучка».
	1.(5)	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: • упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; прыжки; подвижная игра «Догони мяч». III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
	2.(6)	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	I часть. Ходьба и бег по кругу. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: прыжки из обруча в обруч; прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»); бег по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»); III часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж».
	3.(7)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по залу. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: • прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»); • ползание между предметами, не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); • подвижная игра «Зайка серый умывается». III часть. Игра «Найдем зайку».

	4.(8)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	I часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу с поворотом. II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. Основные виды движений: ползание «Крокодильчики» (ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола); • упражнение в сохранении равновесия «Пробеги — не задень» (ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга); подвижная игра «Кот и воробышки». III часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».
Ноябрь	1.(9)	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	I часть. Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег. II часть. Общеразвивающие упражнения с ленточками. <i>Основные виды движений:</i> • упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2—3 м); • прыжки на двух ногах «Зайки — мягкие лапочки»; • подвижная игра «Ловкий шофер». III часть. Игра «Найдем зайчонка».
	2.(10)	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	I часть. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки «Через болото»; • прокатывание мячей «Точный пас»; • подвижная игра «Мыши в кладовой». III часть. Игра «Где спрятался мышонок?».
	3.(11)	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	I часть. Игровое упражнение «Твой кубик» (ходьба и бег по кругу). II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • игровое задание с мячом «Прокати — не задень» (прокатывание мяча между предметами); • игровое упражнение «Проползи — не задень» (ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их); • игровое задание «Быстрые жучки» (ползание); • подвижная игра «По ровненькой дорожке». III часть. Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности (по выбору детей)
	4.(12)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий,	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.

		развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений:</i> • ползание (игровое задание «Паучки»); • упражнение в сохранении равновесия; • подвижная игра «Поймай комара». III часть. Ходьба в колонне по одному за «комаром».
Декабрь	1.(13)	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками <i>Основные виды движений:</i> • игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не задень» (ходьба между кубиками, расставленными в две линии на расстоянии 40 см друг от друга); • прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»); • подвижная игра «Коршун и птенчики». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
	2.(14)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> часть. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат; Прокатывание мячей друг другу. III часть. Подвижная игра «Найди свой домик».
	3.(15)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений:</i> прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50—60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); • ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см); подвижная игра «Лягушки». III часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
	4.(16)	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. <i>Основные виды движений:</i> • ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); • упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пройдем по мостику»); Подвижная игра «Птица и птенчики». III часть. Игра малой подвижности «Найдем

			птенчика».
Январь	1.(17)	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с платочками. <i>Основные виды движений:</i> • упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не упади» (ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; • прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»; • подвижная игра «Коршун и цыплята». III часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
	2.(18)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	I часть. Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру зала и врассыпную по всей «полянке», бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами (игровое упражнение «Зайки-прыгуны»); III часть. Ходьба в колонне по одному.
	3.(19)	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	I часть. Ходьба и бег вокруг кубиков. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> • прокатывание мяча друг другу (игровое упражнение «Прокати — поймай»); • ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»); • подвижная игра «Найди свой цвет». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	4.(20)	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	I часть. «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному в обе стороны. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • ползание под дугу, не касаясь руками пола; • упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам-«тропинкам» (ширина 20 см), свободно балансируя руками; • подвижная игра «Лохматый пес». III часть. Ходьба в колонне по одному.
февраль	1.(21)	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	I часть. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом. <i>Основные виды движений:</i> • упражнение в сохранении равновесия «Перешагни — не наступи» (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см); • прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»); • подвижная игра «Найди свой цвет».

Март			III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.
	2.(22)	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробышки»); • прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро!»); III подвижная игра «Воробышки в гнездышках».
	3.(23)	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	I часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> • бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; • подвижная игра «Воробышки и кот». III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
	4.(24)	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	I часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • лазанье под дугу в группировке «Под дугу»; • упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске); • подвижная игра «Лягушки» (прыжки). III часть. Игра «Найдем лягушонка».
	1.(25)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	I часть. Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> • ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); • прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах (игровое упражнение «Змейка»); • подвижная игра «Кролики». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	2.(26)	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); • катание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»); • подвижная игра «Найди свой цвет».

Апрель			III часть. Ходьба в колонне по одному.
	3.(27)	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками, как крылышками. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> • Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; • Ползание на повышенной опоре; • Подвижная игра «Зайка серый умывается» III часть. Игра «Найдем зайку?»
	4.(28)	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	I часть. Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • Ползание на четвереньках с опорой на ладони; • Упражнение в сохранении равновесия; • Подвижная игра «Автомобили» III часть. Ходьба в колонне по одному.
	1.(29)	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	I часть. Ходьба вокруг кубиков. Бег. II часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> • Упражнение в сохранении равновесия • Прыжки на двух ногах через шнуры • Подвижная игра «Тишина» III часть. Игра «Найдем лягушонка»
	2.(30)	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой. <i>Основные виды движений:</i> • Прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; • Прокатывание мячей • Подвижная игра «По ровненькой дорожке». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	3.(31)	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; • Ползание по гимнастической скамейке; • Подвижная игра «Мы топаем ногами». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	4.(32)	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на	I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе с подскоками. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> • Ползание на ладонях и коленях между предметами; • Упражнение в сохранении равновесия;

		повышенной опоре.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик». III часть. Ходьба в колонне по одному.
Май	1.(33)	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом. Основные виды движений: - Упражнение в сохранении равновесия; - Прыжки через шнуры Подвижная игра «Мыши в кладовой» III часть. Игра «Где спрятался мышонок»
	2.(34)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	I часть. Ходьба в колонне по одному между предметами. II часть. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений: с мячом - Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги - Прокатывание мяча друг другу Подвижная игра «Воробышки и кот». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
	3.(35)	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, ходьба врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений: - Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; - Ползание по скамейки Подвижная игра «Огуречик, огуречик». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	4.(36)	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Подвижные игры: «Пойдем в гости», «Дождик пошел», «Мыши в кладовой», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет».

Средняя группа (4-5 года)

Мес яц	№	Задачи	Содержание
Сентябрь	1.(1)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	I часть. Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег колонной по одному за ведущим в обход зала за воспитателем. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения в равновесии Прыжки на двух ногах на месте (3-4 раза) III часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

Октябрь	2.(2)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень» Подвижная игра «Автомобили» III часть. Игровое задание «Найдем воробышка».
	3.(3)	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений: Прыжки «Достань до предмета» Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Подвижная игра «Самолеты» III часть. Ходьба в колонне по одному.
	4.(4)	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями. II часть. Игровые упражнения: «Прокати обруч», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	1.(5)	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры II часть. Общеразвивающие упражнения с «косичкой». Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета. Подвижная игра «Кот и мыши» III часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
	2.(6)	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	I часть. Построение в шеренгу, запоминание своего места! II часть. Общеразвивающие упражнения. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах Прокатывание мячей друг другу Подвижная игра «Автомобили». III часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному).
	3.(7)	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».
	4.(8)	Упражнять детей в ходьбе и	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу

		беге между предметами, поставленными произвольно по всему залу; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	воспитателя переход на ходьбу между кубиками. II часть. Игровые упражнения. «Прокати - не уроню». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили». III часть. Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».
де ка брь	1.(9)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	I часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. II часть. Общеразвивающие упражнения с ленточками. <i>Основные виды движений:</i> Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Подвижная игра «Салки». III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	2.(10)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу. II часть. Игровые упражнения. «Не попадись». «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	3.(11)	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении). II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Лиса и куры». III часть. Ходьба в колонне по одному, впереди «Лисичка».
	4.(12)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений:</i> Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Подвижная игра «Цветные автомобили». III часть. Ходьба в колонне по одному.
де ка брь	1.(13)	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из	I часть. Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за

		снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	воспитателем. II часть. Игровые упражнения. «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит». III часть. Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию.
	2.(14)	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Игра малой подвижности «Найдем Мишку».
	3.(15)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу). Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Зайцы и волк». III часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
	4.(16)	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу). Подвижная игра «Найди себе пару». III часть. Ходьба в колонне по одному.
январь	1.(17)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Подвижная игра «Кролики». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
	2.(18)	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании	I часть. Игровое упражнение «Вокруг снежной бабы». II часть. Игровые упражнения.

		<i>снежков на дальность.</i>	«Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень». III часть. Катание друг друга на санках.
	3.(19)	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Подвижная игра «Автомобили». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	4.(20)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см). Подвижная игра «Котят и щенята». III часть. Игра малой подвижности.
Февраль	1.(21)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!»... II часть. Общеразвивающие упражнения на стульях. <i>Основные виды движений:</i> Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли) Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
	2.(22)	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову... II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
	3.(23)	<i>Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.</i>	I часть. Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. II часть. Игровые упражнения. «Кто дальше бросит снежок». «Найдем снегурочку!» III часть. Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.

	4.(24)	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	I часть. Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке. II часть. Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой. <i>Основные виды движений:</i> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Подвижная игра «Перелет птиц». III часть. Ходьба на носочках в колонне по одному.
Март	1.(25)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики). Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Равновесие - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Подвижная игра «Перелет птиц». III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	2.(26)	<i>Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.</i>	I часть. Игровое упражнение «Ловишки». II часть. Игровые упражнения. «Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю». Подвижная игра «Зайка беленький». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».
	3.(27)	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	I часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!»... II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур. Подвижная игра «Бездомный заяц» III часть. Ходьба в колонне по одному.
	4.(28)	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров. II часть. Игровые упражнения. «Подбрось-поймай». «Прокати - не задень». Подвижная игра «Лошадка». III часть. «Угадай кто кричит?».
Апрель	1.(29)	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба вокруг кубиков. Бег. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны.

			Прыжки на двух ногах через препятствия. Подвижная игра «Пробеги тихо». III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
	2.(30)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку... II часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей. Основные виды движений: Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель. Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
	3.(31)	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по круту, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную. II часть. Игровые упражнения. «По дорожке»; «Не задень»; «Перепрыгни - не задень». Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». III часть. Игра малой подвижности «Найдем воробышка».
	4.(32)	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	I часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!»... II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: Метание мешочков на дальность (6-8 раз). Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному.
Май	1.(33)	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	I часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны. II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом. Основные виды движений: Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров Подвижная игра «Котят и щенят» III часть. Игра малой подвижности.
	2.(34)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег враспынную. II часть. Игровые упражнения. «Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек». «Пробеги - не задень». Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
	3.(35)	Упражнять детей в ходьбе с	I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал

		остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	воспитателя: «Зайки»... II часть. Игровые упражнения. «Попади В корзину». «Подбрось - поймай». Подвижная игра «Удочка». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	4.(36)	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. II часть. Игровые упражнения. «Подбрось - поймай». «Кто быстрее по дорожке». Подвижная игра «Самолеты». III часть. Игра «Угадай, кто позвал».

Старшая группа (5-6 лет)

Мес яц	№	Задачи	Содержание
Сентябрь	1.(1)	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений. -Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. -Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) -Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу. -Подвижная игра «Мышеловка» III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»
	2.(2)	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). Игровое упражнение «Быстро в колонну». II часть. Игровые упражнения. - «Пингвины» - «Не промахнись» - «По мостику» - Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками) III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»
	3.(3)	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать	I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим.

Октябрь		энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. -Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»); -Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. -Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). - Подвижная игра «Сделай фигуру» III часть. Игра «Найди и промолчи»
	4.(4)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	I часть. Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. II часть. Игровые упражнения. -«Передай мяч» - «Не задень» - Подвижная игра «Мы, веселые ребята» III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
	1.(5)	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений - Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. -Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого. -Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. - Подвижная игра «Перелет птиц» III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
	2.(6)	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу. II часть. Игровые упражнения. -Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу, выполняют задания. - Подвижная игра «Не попадись» III часть. Ходьба в колонне по одному.
	3.(7)	Разучить с детьми поворот	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и

Ноябрь		по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании. II часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Основные виды движений. -Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы -Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка) - Подвижная игра «Не оставайся на полу» III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»
	4.(8)	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с. II часть. Игровые упражнения. -«Проведи мяч» (баскетбольный вариант) - «Мяч водящему». - Подвижная игра «Ловишки». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	1.(9)	Разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений. -Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. -Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой. -Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч. - Подвижная игра «Пожарные на учении» III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	2.(10)	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.

Декабрь		прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	II часть. Игровые упражнения. -«Мяч о стенку» - «Поймай мяч» - «Не задень» - Подвижная игра «Мышеловка» III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу»
	3.(11)	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем Основные виды движений. -Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) -Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) -Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) - Подвижная игра «Не оставайся на полу» III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
	4.(12)	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. II часть. Игровые упражнения. -«Мяч водящему» - «По мостику» - Подвижная игра «Ловишки». (с ленточками) III часть. Игра малой подвижности «Затейники»
	1.(13)	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами). II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. Основные виды движений. - Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны. - Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см). - Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях). - Подвижная игра «Кто скорее до флажка» III часть. «Сделай фигуру»
	2.(14)	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в	I часть. Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.

Январь		метании снежков на дальность.	II часть. Игровые упражнения. -«Кто дальше бросит» - «Не задень» - Подвижная игра «Мороз-Красный нос» III часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом»
	3.(15)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений. -Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м - Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши -Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них -Подвижная игра «Не оставайся на полу» III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	4.(16)	Упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	I часть. Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель (умеренный, до 1,5 мин). II часть. Игровые упражнения. -«Метко в цель» - «Кто быстрее до снеговика» - «Пройдем по мосточку» - Подвижная игра «Мороз-Красный нос» III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
	1.(17)	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.	I часть. Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений. - Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) -Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) - Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками - Подвижная игра «Медведи и пчелы. III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	2.(18)	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	I часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. II часть. Игровые упражнения. - «Сбей кеглю» - Подвижная игра «Ловишки парами» III часть. Ходьба в колонне по одному

Февраль	3.(19)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	I часть. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону. II часть. Общеразвивающие упражнения с скакалкой. Основные виды движений. -Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) - Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой -Бросание мяча вверх - Подвижная игра «Совушка» III часть. Игра малой подвижности «Летает - не летает»
	4.(20)	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	I часть. Одна подгруппа детей (парами) катается со склона на, санках. При этом воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Вторая подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке. II часть. Игровые упражнения. -«Кто быстрее» - «Пробеги — не задень» III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца»
	1.(21)	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в забрасывании мяча в корзину.	I часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. -Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны -Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы - Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы - Подвижная игра «Охотники и зайцы» III часть. Игра малой подвижности
	2.(22)	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему.	I часть. Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах. Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. II часть. Игровые упражнения. -«Точный пас» - «По дорожке» - Подвижная игра «Мороз-Красный нос». III часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками

Март			
	3.(23)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. Основные виды движений -Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). - Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м). -Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см). -Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.
	4.(24)	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	I часть. Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его наблюдением. II часть. Игровые упражнения. -«Кто дальше» - «Кто быстрее» III часть. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца»
	1.(25)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную. Построение в три колонны. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом Основные виды движений. -Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. - Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) -Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя - Подвижная игра «Пожарные на учении». III часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»
	2.(26)	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	I часть. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. II часть. Игровые упражнения. -«Пас точно на клюшку» - «Проведи — не задень». - Подвижная игра «Горелки» III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в

Апрель			круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».
	3.(27)	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: - Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) -Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) -Ползание на четвереньках между кеглями -Подвижная игра «Медведи и пчелы» III часть. Эстафета с мячом (большого диаметра)
	4.(28)	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15—20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин). После бега и ходьбы врассыпную перестроение в колонну по одному. II часть. Игровые упражнения. -«Поймай мяч» - «Кто быстрее» - Подвижная игра «Карусель» III часть. Ходьба в колонне по одному.
	1.(29)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого). II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. -Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине -Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге - Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой -Подвижная игра «Медведи и пчелы» III часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»
	2.(30)	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	I часть. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег II часть. Игровые Упражнения. -«Ловишки-перебежки» - «Передача мяча в колонне» III часть. Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
	3.(31)	Упражнять детей в ходьбе и	I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и

		беge между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании). II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой Основные виды движений. -Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд -Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах -Пролезание в обруч - Подвижная игра Ловишки-перебежки. III часть. Ходьба в колонне по одному.
	4.(32)	Упражнять детей в ходьбе и беge колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беge врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами. II часть. Игровые упражнения. -«Пройди — не задень» - «Перебрось и поймай» -Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?»
Май	1.(33)	Упражнять детей в ходьбе и беge парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	I часть. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. -Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка -Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками III часть. Подвижная игра Мышеловка.
	2.(34)	Упражнять детей в беge с высоким подниманием колен, в непрерывном беge до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	I часть. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой). II часть. Игровые упражнения. -«Проведи мяч» -«Пас друг другу» - Подвижная игра «Гуси-лебеди» III часть. Ходьба в колонне по одному
	3.(35)	Упражнять детей в ходьбе и беge в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	I часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений. -Прыжки в длину с разбега -Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу

		двумя руками от груди -Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) - Подвижная игра «Не оставайся на полу» III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
	4.(36)	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. I часть. Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). II часть. Игровые упражнения. -«Прокати — не урони» - «Кто быстрее» - «Забрось в кольцо» - Подвижная игра «Совушка» III часть. Ходьба в колонне по одному

Подготовительная группа (6-7 лет)

Мес яц	№	Задачи	Содержание
Сентябрь	1.(1)	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три. II часть. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений -Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. -Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8шнуров , расстояние между шнурами 40 см.) -Перебрасывание мяча друг другу снизу III часть. Подвижная игра «Ловишки»
	2.(2)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	I часть. Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2-3 раза; ходьба враспынную. Ходьба в колонне по одному. II часть. Игровые упражнения -«Ловкие ребята» - «Пингвины» - «Догони свою пару» III часть. Игра малой подвижности «Вершки и корешки»
	3.(3)	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции;	I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между

Октябрь		развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками Основные виды движений: -Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега -Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. -Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его - Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает»
	4.(4)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. II часть. Игровые упражнения -«Быстро встань в колонну!» - «Прокати обруч». - Подвижная игра «Совушка» III часть. Игра «Великаны и гномы»
	1.(5)	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга. II часть. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений -Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. -Прыжки на правой и левой ноге через шнуры -Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. - Подвижная игра «Перелет птиц» III часть. Ходьба в колонне по одному.
	2.(6)	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпе движений; бег с преодолением препятствий - перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6-10 см). II часть. Игровые упражнения -«Перебрось - поймай» - «Не попадись». III часть. Подвижная игра «Фигуры»
	3.(7)	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на	I часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с

Ноябрь		полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	перепрыгиванием через препятствия II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем Основные виды движений -Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. -Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). -Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м). - Подвижная игра «Не оставайся на полу» III часть. Игра «Эхо»
	4.(8)	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу. II часть. Игровые упражнения - «Успей выбежать» - «Мяч водящему» - Подвижная игра «Не попадись» III часть. Ходьба в колонне по одному
	1.(9)	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); повторить эстафету с мячом.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга. II часть. Общеразвивающие упражнения Основные движения -Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или сере дна стопы на канате. -Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы -Эстафета с мячом «Мяч водящему» III часть. Игра «Угадай чей голосок?»
	2.(10)	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	I часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). II часть. Игровые упражнения - «Мяч о стенку» - «Будь ловким». - Подвижная игра «Мышеловка» III часть. Игра малой подвижности «Затейники»
	3.(11)	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой Основные виды движений -Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. -Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и

декабрь			коленях с мешочком на спине. -Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы) III часть. Подвижная игра «Фигуры».
	4.(12)	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски); ходьба в колонне по одному. II часть. Игровые упражнения - «Не задень» - Подвижная игра «Не оставайся на полу» III часть. Игра «Затейники»
	1.(13)	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу. II часть. Игровые упражнения - «Пройди — не задень» - Подвижная игра «Совушка» III часть. Ходьба в колонне по одному
	2.(14)	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. II часть. Общеразвивающие упражнения Основные движения -Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). -Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» - Подвижная игра «Салки с ленточкой» III часть. Игра малой подвижности «Эхо!»
	3.(15)	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании. II часть. Игровые упражнения -«Пройди — не урони» - «Из кружка в кружок» III часть. Игровое упражнение «Стой!»

	4.(16)	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. II часть. Игровые упражнения - «Кто быстрее» - «Пройди — не урони» - Подвижная игра «Лягушки и цапля» III часть. Игра малой подвижности по выбору детей
январь	1.(17)	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой Основные виды движений -Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. -Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. -Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м). - Подвижная игра «День и ночь». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	2.(18)	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	I часть. Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать). II часть. Игровые упражнения - «Кто быстрее» - Подвижная игра «Два Мороза» III часть. Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.
	3.(19)	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком Основные виды движений -Прыжки в длину с места (на мат). -«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями (рис. 9). -Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. III часть. Подвижная игра «Совушка»
	4.(20)	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание	I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.

		через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком Основной вид движения -Прыжки в длину с места (на мат). -«Поймай мяч». -Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. III часть. Подвижная игра «Удочка».
Февраль	1.(21)	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем Основные движения - Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). - Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. -Прыжки на двух ногах через короткие шнуры III часть. Ходьба в колонне по одному.
	2.(22)	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с прыжками.	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. II часть. Игровые упражнения - «Точная подача» - Подвижная игра «Два Мороза» III часть. Ходьба в колонне по одному.
	3.(23)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой Основные виды движений -Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. -Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. -Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. - Подвижная игра «Не оставайся на земле» III часть. Ходьба в колонне по одному
	4.(24)	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) переход на обычную ходьбу, перестроение в колонну по три. II часть. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений -Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз.

			-Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам. -«Попади в круг» - Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). III часть. Ходьба в колонне по одному
Март	1.(25)	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом Основные виды движений -Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. -Прыжки. -Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	2.(26)	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	I часть. «Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. II часть. Игровые упражнения - «Мяч о стенку» - Игра «Совушка» III часть. Игра малой подвижности
	3.(27)	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками Основные виды движений -Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. -Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). -Ползание под шнур, не касаясь руками пола - Подвижная игра «Затейники». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	4.(28)	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой Основные виды движения -Метание мешочков в горизонтальную цель. -Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), -Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют

			(или руки на пояс). III часть. Подвижная игра «Волк во рву».
Апрель	1.(29)	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	I часть. Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом Основные виды движений -Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. -Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. -Переброска мячей в шеренгах - Подвижная игра «Хитрая лиса». III часть. Ходьба в колонне по одному
	2.(30)	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	I часть. Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу. На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. II часть. Игровые упражнения -«Перешагни — не задень» - «С кочки на кочку» III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
	3.(31)	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений -Прыжки в длину с разбега. -Броски мяча друг другу в парах. -Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика» - Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	4.(32)	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	I часть. «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. II часть. Игровые упражнения -«Пас ногой» - «Пингвины» - Подвижная игра «Горелки». III часть. Ходьба в колонне по одному.

Май	1.(33)	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем Основные виды движения: -Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. -Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. -Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. - Подвижная игра «Совушка». III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
	2.(34)	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. II часть. Игровые упражнения - «Брось — поймай». - Прыжки через короткую скакалку III часть. Игра по выбору детей.
	3.(35)	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом Основные виды движений -Прыжки в длину с места. -Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом -Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча - Подвижная игра «Горелки». III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
	4.(36)	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения -«Ловкие прыгуны» - «Проведи мяч». - Игра «Мышеловка». III часть. Ходьба в колонне по одному.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	36
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов	36
5.	Недель в 1 полугодии	17
6.	Недель во 2 полугодии	19
7.	Начало занятий	1 сентября 2026 года
8.	Каникулы	Не предусмотрены
9.	Праздничные дни	4 ноября 2026 г., 31 декабря 2026 г., 1-10 января 2027 г., 22-23 февраля 2027 г., 8 марта 2027 г., с 3 мая 2027 г., 10 мая 2027 года.
10.	Окончание учебного года	31 мая 2027 года

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	Гимнастические скамейки	2 шт
2	Мячи резиновые	По кол-ву детей
3	Кубики	10 шт
4	Ленточки	По кол-ву детей
5	Шнур(скакалка)	5-7 шт
6	Кегли	7 шт
7	Большие мячи	По коли-ву детей
8	Малые мячи	По коли-ву детей
9	Обручи	По кол-ву детей
10	Гимнастические палки	По кол-ву детей
11	Флажки	По кол-ву детей
12	Дуги	2 шт
13	Лыжи	По кол-ву детей
14	Мешочки для метания	По кол-ву детей
15	Бубен	1шт
16	Ленты	По кол-ву детей
17	Мягкие дорожки	1 комплект
18	Платочки	по кол-ву детей
19	Скакалка	5 шт

Учебно-методическое обеспечение

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника. Пути формирования\\ Программно-методическое пособие, 2007г.
2. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М., 1990.
3. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва. 2005
1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Подвижные игры и игровые упражнения :Просвещение, 1988. - 143 с.
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-7 лет.
3. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры \ авт.-сост. О.М.Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
4. Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
5. К.К.Утробина. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.-М: Издательство ГНОМ и Д, 2003.-128с

Формы контроля и оценочные материалы

Контроль и оценка материалов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортландия» не предусмотрены.

Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N2 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N2 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам,

утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации» от 9 ноября 2018 г. № 196;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально- психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, использованная при составлении программы

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника. Пути формирования\\ Программно-методическое пособие, 2007г.
2. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М., 1990.
3. Глазырина Л.Д. Физкультура дошкольникам старшего возраста. М., 2000.
4. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва. 2005
5. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Подвижные игры и игровые упражнения :Просвещение, 1988. - 143 с.
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-7 лет.
7. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
8. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры \ авт.-сост. О.М.Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
9. Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
10. К.К.Утробина. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.-М: Издательство ГНОМ и Д, 2003.-128с