

Приложение
к ООП ДО МБОУ «СОШ №6»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по модулю ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для ДОГ

Составители:
Минибаева О.С.,
воспитатель;
Шарапова С.У,
воспитатель

2023 - 2024 учебный год

Рабочая программа по модулю «Физическая культура» соотнесена с Основной образовательной программой дошкольного образования МБОУ «СОШ №6» на 2023-2024 учебный год, утверждённой приказом директора от 31.08.2023 № 614, построенная на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

При разработке рабочей программы были использованы следующие нормативные документы:

- Конституция РФ;
- Конвенция ООН о правах ребёнка (1989);
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155; зарегистрированный в Министерстве образования и науки РФ 14.11.2013, регистрационный № 30384.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028)

Содержание модуля направлено на формирование у старших дошкольников интереса к пониманию своего организма и его возможностей, а также воспитание бережного отношения к своему здоровью; развитие физической культуры личности, поэтапное овладение детьми жизненно важными двигательными умениями и навыками; достижение оптимального уровня функциональной и физической подготовленности; оздоровление.

Особенностями модуля являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, требующего от педагога осуществлять подбор и планирование учебного материала в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, бассейн), климатическими условиями;

- направленность на реализацию дидактических принципов от известного к неизвестному и от простого к сложному, требующих распределения учебного материала в логике поэтапного овладения детьми познавательной и предметной деятельностью, перевода осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- направленность на реализацию принципов межпредметных связей, формирующих целостное мировоззрение старших дошкольников;

- направленность на усиление оздоровительного эффекта физического воспитания, требующее активного использования осваиваемых знаний, способов и двигательных действий в содержании физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, физкультурных праздников.

Программа реализует задачи по подготовке детей к обучению в школе, осуществляя преемственность между дошкольным и начальным общим образованием, целью которой становится успешная адаптация детей дошкольного возраста к новым образовательным условиям и создание условий комфортного перехода с одной образовательной ступени на другую.

На изучение модуля «Физическая культура» в дошкольной образовательной группе отводится 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

Планируемые результаты модуля

Личностные результаты:

- активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявления положительного качества личности в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- планировать собственную деятельность; распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- оценивать красоту телосложений и осанки, сравнивать ее с эталонными образцами;
- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности и способы их улучшения.

Познавательные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятиями физической культурой;
- видеть красоту движений;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных жизненных вариативных условиях.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз. Вис на согнутых руках (девочки)	3 и выше	2—3	1 и ниже	10 и выше	2—9	1 и ниже

Прыжок в длину с места (см)	130 и выше	129—100	99	122 и выше	121—92	91 и ниже
Наклон вперед, не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта (с)	5,8 и выше	6,3—7,6	7,7 и ниже	5,9 и выше	6,5—7,7	7,8 и ниже
Бег на 800 м	Без учета времени					

Содержание модуля

№	Раздел / тема
1	<p>Основы знаний о физической культуре (2 часа)</p> <p>1.Что я знаю о физкультуре? ОРУ. Построение в колонну по одному, парами. Игра "Найди свою пару".</p> <p>2.Физкультура и я. ОРУ .Знакомство с построением в колонну по одному. Равнение в колонне в затылок - "Сороконожка" Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Упражнения в равновесии. Стойка на носках - "Балерина", на одной ноге- "Аист",ходьба на носках, на пятках-"Танец на канате",на внешней стороне стопы- "Обезьянка"</p>
2	<p>Правила техники безопасности. Здоровье. (2 часа)</p> <p>1.Физкультура и здоровье человека. ОРУ. Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два. Упражнения в равновесии: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке- "По узенькой дорожке" и ползание по-пластунски "Разведчики" Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Игра "Запрещенный цвет", "Поймай мяч".</p> <p>2.Правила техники безопасности на физкультуре. ОРУ. Повороты налево направо. Ходьба и бег врассыпную. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах: "Школа мяча", "Мяч водящему" Игра "Переступи - не урони", перешагивание через предметы.</p>
3	<p>Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)</p> <p>1.Игры с элементами акробатики «Птички на дереве», «Колобок», «Змейка»</p> <p>2.Игры с элементами акробатики «Змейка», «Через холодный ручей», «Неваляшка»</p> <p>3.Игры с элементами акробатики «Пройди бесшумно», «Раки», «Альпинисты»</p> <p>4.Игры с элементами акробатики «Через холодный ручей», «Не урони мешочек», «Альпинисты»</p> <p>5.Игры с элементами акробатики «По - шаткому мосточку», «Выручи бельчонка», «Птички на дереве».</p>
4	<p>Гимнастические упражнения (5 часов)</p> <p>1.ОРУ. Ходьба и бег по коридорчику шириной 20 см. перестроение в колонну по три. Прыжки на двух ногах (на месте, с поворотами кругом, вправо, влево). "Винтик", "Удочка", "С кочки на кочку", "Воробышки" и др. Подвижные игры.</p> <p>2.ОРУ. Ходьба и бег с изменением темпа движения. Лазанье, ползание по-пластунски "Разведчики". Подвижные игры.</p> <p>3.Оздоровительные упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки через короткую скакалку. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Эстафеты "Кто быстрее?".</p>

	<p>4.Ползание, лазание. Подвижные игры.</p> <p>5.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры.</p>
5	<p>Оздоровительные упражнения (10 часов)</p> <p>1.ОРУ. Повороты налево, направо. Ходьба и бег между предметами. Формирование свода стопы. Спрыгивание с высоты. Игра «Угадай, чей голосок».</p> <p>2.Оздоровительные упражнения: формирование осанки, свода стопы. Ходьба и бег по кругу. Равновесие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Подвижные игры.</p> <p>3.Оздоровительные упражнения, имитационные упражнения. Ходьба и бег с изменением темпа движения. Игровые упражнения "Быстро передай", "Пройди - не задень".</p> <p>4.Психофизические упражнения "Запрещенное движение", "Ухо-нос". Упражнение в равновесии. Перебрасывание мяча. Подвижные игры.</p> <p>5. О. У.Ползание по наклонной доске. Подвижные игры.</p> <p>6. О. У.Ходьба и бег с выполнением заданий. Подвижные игры.</p> <p>7.О. У.Подбрасывание, ловля, передача мяча. Передача мяча друг другу, стоя в две шеренги.</p> <p>8. О.У. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прыжки на двух ногах между предметами. Равновесие.</p> <p>9. О. У. Ходьба и бег с изменением темпа движения. Игровые упражнения "Быстро передай", "Пройди - не задень".</p> <p>10. О. У. Формирование осанки, свода стопы. Ходьба и бег по кругу. Равновесие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Подвижные игры.</p>
6	<p>Игры с элементами лёгкой атлетики (34 часа)</p> <p>1.ОРУ. Ходьба и бег врассыпную. Равновесие. Подлезание под шнур "Гномики идут за сокровищем". Игра "Третий лишний".</p> <p>2.ОРУ, Построение, перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и бег с остановкой по сигналу учителя. Ходьба и бег змейкой. Подвижные игры с мячом: "Попади в корзину".</p> <p>3.ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра -"Цирковые лошадки", с захлестом голени -"Веселый жеребенок" и др.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. Игра «Мяч в воздухе».</p> <p>4.Имитационные упражнения, танцевальные упражнения. Ходьба и бег по кругу, перепрыгивание через шнур, метание, ползание, равновесие. Игра «Мяч в воздухе».</p> <p>5.ОРУ. Ходьба и бег между предметами. Прыжки. Равновесие. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока. Подвижная игра "Фигуры".</p> <p>6.Игровые упражнения "Передай мяч", "С кочки на кочку". Ходьба и бег парами. Бег с перешагиванием через шнур. Подвижные игры "Хитрая лиса"</p> <p>7.ОРУ. Равновесие. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными по одной линии. Бросание малого мяча одной рукой и ловля двумя руками. Подвижные игры.</p> <p>8.ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.</p> <p>9.ОРУ. Построение, перестроение. Прыжки на двух ногах через 5 – 6 шнуров с остановкой перед каждым.</p> <p>10. ОРУ. Упражнение «Первый – второй». Упражнение «Перебрось мяч».</p> <p>11.ОРУ. Ходьба под счёт с четкими поворотами на углах. Медленный бег; с высоким поднимаем колена, широким шагом.</p> <p>12. ОРУ. Ходьба на носках и пятках; бег с высоким подниманием колена. Основная ходьба.</p>

Упражнение с мячом «Подбрось – поймай».

13.ОРУ. Ходьба. Медленный бег, во время которого дети 3-4 раза меняют направление бега по команде «Кругом!», ходьба.

14.ОРУ. Ходьба, медленный бег, бег широким шагом, бег с препятствиями; прыжки с одной ноги на другую.

Игра «Сделай фигуру».

15.ОРУ. Ходьба с выполнением движений рук (вверх, в стороны, круговые вращения). Игра «Принеси предмет». Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Игра «Догони свою пару», «Кто летает?».

16.ОРУ. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого 2-3 раза дети бегут приставным шагом. Ходьба. Метание мешочков в цель. Скручивание корпуса (на расслабление).

17.ОРУ. Ходьба и бег с нахождением своего места на ходу, ходьба шеренгой, бег из разных исходных положений (высокий старт, повернувшись спиной к движению, сидя на корточках).

18.ОРУ. Ходьба с различными положениями рук. Медленный бег, во время которого 2-3 раза дети бегут приставным шагом. Игра «Чья команда быстрее построится?». Игра «Охотники».

19.ОРУ. Основная ходьба, по сигналу – покружиться, попрыгать, присесть, бег с перешагиванием. Игровые упражнения: «Не задень» (эстафета), «Попади в цель». Игра «Мы веселые ребята».

20.ОРУ. Ходьба широким и мелким шагом, повторить игровые упражнения с метанием, бегом. Игровые упражнения: «Скок – подскок», «Чья пара скорее?». Игра «Я – мороз красный нос».

21.ОРУ. Основная ходьба, по сигналу – покружиться, попрыгать, присесть, бег с перешагиванием. Игровые упражнения: «Точно в цель», «Перетяжки».

22.ОРУ. Ходьба и бег между постройками; метание в цель (игра «Снайперы»). Игровые упражнения: «Скок – подскок», «Чья пара скорее?».

23.ОРУ. Ходьба и бег с ускорением. Построение в шеренгу. Игровые упражнения: «Догони пару», «Точный пас».

24.ОРУ. Ходьба широким и мелким шагом, повторить игровые упражнения с метанием, бегом. Игровое упражнение «Метелица»

25.ОРУ. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Ходьба. Приседания. Игра «Синие, красные, желтые». Игра «Охотники и зайцы».

26.ОРУ. Основная ходьба, по сигналу – покружиться, попрыгать, присесть, бег с перешагиванием.

27.ОРУ. Имитационные упражнения. Ходьба и бег по кругу, перепрыгивание через шнур, метание, ползание, равновесие. Игра «Мяч в воздухе».

28.ОРУ. Ходьба и бег с нахождением своего места на ходу, бег из различных исходных положений.

29.ОРУ. Ходьба, бег врассыпную, построение. Игровые упражнения «Не попадись», «Пробеги не задень».

30.ОРУ. Психофизические упражнения "Запрещенное движение", "Ухо-нос". Упражнение в равновесии. Перебрасывание мяча.

31.ОРУ. Построение, перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег змейкой.

32.ОРУ. Упражнения на формирование осанки "Штангист", "Водонос", "Самолет" и др. Ходьба и бег между предметами.

33.ОРУ. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Ходьба. Метание мешочков в цель. Скручивание корпуса (на расслабление).

34.ОРУ. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого 2-3 раза дети бегут приставным шагом. Ходьба. Метание мешочков в

	цель. Скручивание корпуса (на расслабление).
7	<p>Спортивные игры (8 часов)</p> <p>1.ОРУ. Ходьба с изменением направления движения. Передача мяча в колонне. Дыхательные упражнения "Праздничные свечи", "Надуй шарик", "Мыльный пузырь". Игра "Кто дальше?"</p> <p>2.ОРУ. Ходьба и бег парами. Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину. Ведение мяча между предметами. Игра «Будь ловким».</p> <p>3.ОРУ. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Игровые упражнения "Мяч водящему". Ходьба и бег между предметами. Игра "Быстро возьми!"</p> <p>4.ОРУ. "Школа мяча". Упражнения с мячом. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.</p> <p>5.Спортивные игры. Футбол: «Точная передача», «Кто быстрее?» и т.д.</p> <p>6.Спортивные игры. Баскетбол: «Бросай - поймай», «Мяч водящему» и т.д.</p> <p>7.Спортивные игры. Волейбол: «У кого больше мячей?», «Мяч через сетку».</p> <p>8. Спортивные игры. Тренировка футболистов «Сбей кеглю» мячом с расстояния 2-3 метра.</p>
8	<p>Плавание (33 часа)</p> <p>1.Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.</p> <p>2.Спортивное плавание. Виды плавания.</p> <p>3.Специальная физическая подготовка пловца на суше.</p> <p>4.Выдох в воду с погружением (через рот).</p> <p>5.Выдох в воду с погружением (через рот).</p> <p>6.Выдох в воду с погружением (через нос).</p> <p>7.Выдох в воду с погружением (через нос).</p> <p>8.Выдох в воду согласованный (начало через нос, затем через рот и нос совместно, окончание выдоха над водой).</p> <p>9.Лежание на воде. Упражнение «медуза»</p> <p>10. Лежание на воде. Упражнение «медуза»</p> <p>11.Лежание на воде. Упражнение «поплавок»</p> <p>12.Лежание на воде. Упражнение «поплавок»</p> <p>13. Лежание на спине с доской.</p> <p>14.Лежание на спине с доской.</p> <p>15.Лежание на спине без доски.</p> <p>16.Лежание на спине без доски.</p> <p>17.Скольжение на груди.</p> <p>18.Скольжение на груди.</p> <p>19.Скольжение от бортика без доски на задержке дыхания.</p> <p>20.. Скольжение от бортика без доски на задержке дыхания.</p> <p>21.Работа ног кролем на груди.</p> <p>22.Работа ног кролем на груди.</p> <p>23.Работа ног кролем при скольжении на задержке дыхания.</p> <p>24.Работа ног кролем при скольжении на задержке дыхания.</p> <p>25.Работа ног при скольжении на задержке дыхания 25 метров.</p> <p>26.Работа ног при скольжении на задержке дыхания 25 метров.</p> <p>27.Работа ног при скольжении на задержке дыхания 25 метров с вдохом и выдохом в воду.</p> <p>28.Работа ног при скольжении на задержке дыхания 25 метров с вдохом и выдохом в воду.</p> <p>29.Скольжение на спине.</p> <p>30.Скольжение от бортика «Стрелочкой» без работы ног с доской в руках.</p>

- | | |
|--|--|
| | <p>31. Скольжение от бортика, руки вдоль тела.</p> <p>32. Работа рук кролем на груди.</p> <p>33. Работа рук кролем на груди.</p> |
|--|--|

Тематическое планирование
по модулю Физическая культура
ДОГ
2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю -3ч

Количество часов в год -99 ч

№ п/п	Тема занятия	Запланирован о		Фактически проведено	
		Кол- во часов	Дата	Кол- во часов	Дата
1	Плавание. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1	01.09		
2	Физкультура и я. ОРУ. Знакомство с построением в колонну по одному. Равнение в колонне в затылок-" Сороконожка" Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Упражнения в равновесии. Стойка на носках- "Балерина", на одной ноге-"Аист",ходьба на носках, на пятках-"Танец на канате",на внешней стороне стопы-"Обезьянка"	1	04.09		
3	Что я знаю о физкультуре? ОРУ. Построение в колонну по одному, парами. Игра "Найди свою пару".	1	07.09		
4	Плавание. Спортивное плавание. Виды плавания.	1	08.09		
5	Правила техники безопасности на физкультуре. ОРУ. Повороты налево направо. Ходьба и бег враспынную. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Перебрасывание мяча в шеренгах: "Школа мяча", "Мяч водящему" Игра "Переступи - не урони", перешагивание через предметы.	1	11.09		
6	Физкультура и здоровье человека. ОРУ. Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два. Упражнения в равновесии: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке - "По узенькой дорожке" и ползание по-пластунски. "Разведчики" Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Игра "Запрещенный цвет", "Поймай мяч".	1	14.09		
7	Плавание. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1	15.09		
8	ОРУ. Ходьба и бег враспынную. Равновесие. Подлезание под шнур "Гномики идут за сокровищем". Игра "Третий лишний".	1	18.09		
9	ОРУ. Ходьба под счёт с четкими поворотами на углах. Медленный бег; с высоким поднимаем колена, широким шагом. Основная ходьба. Прыжки в длину с разбега. Игра «Караси и щука». Игра «Мы капусту рубим...»	1	21.09		
10	Плавание. Выдох в воду с погружением (через рот).	1	22.09		
11	ОРУ. Ходьба и бег по кругу. Ползание по скамейке.	1	25.09		

	Прыжки на двух ногах вперёд, в длину и высоту с места, вверх из приседа "Поймай комарика", "Кенгуру", "Зайцы в огороде". Равновесие. Игра «Успей выбежать».				
12	ОРУ. Ходьба на носках и пятках; бег с высоким подниманием колена. Основная ходьба. Упражнение с мячом «Подбрось – поймай». Игра «Караси и щука». Упражнение «Пила»	1	28.09		
13	Плавание. Выдох в воду с погружением (через рот).	1	29.09		
14	ОРУ. Ходьба с изменением направления движения. Передача мяча в колонне. Дыхательные упражнения "Праздничные свечи", "Надуй шарик", "Мыльный пузырь". Игра "Кто дальше?"	1	02.10		
15	ОРУ. Ходьба. Медленный бег, во время которого дети 3-4 раза меняют направление бега по команде «Кругом!», ходьба. Передача мяча друг другу в парах. Упражнение «Бег по разметкам». Имитационные упражнения "Маятник", "Бокс", "Насос"	1	05.10		
16	Плавание. Выдох в воду с погружением (через нос).	1	06.10		
17	ОРУ. Повороты налево, направо. Ходьба и бег между предметами. Формирование свода стопы. Спрыгивание с высоты. Игра «Угадай, чей голосок».	1	09.10		
18	ОРУ. Ходьба, медленный бег, бег широким шагом, бег с препятствиями; прыжки с одной ноги на другую. Игра «Сделай фигуру».	1	12.10		
19	Плавание. Выдох в воду с погружением (через нос).	1	13.10		
20	ОРУ. Ходьба и бег по коридорчику шириной 20 см. перестроение в колонну по три. Прыжки на двух ногах (на месте, с поворотами кругом, вправо, влево). "Винтик", "Удочка", "С кочки на кочку", "Воробышки" и др. Подвижные игры.	1	16.10		
21	ОРУ. Ходьба с выполнением движений рук (вверх, в стороны, круговые вращения). Игра «Принеси предмет». Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Игра «Догони свою пару», «Кто летает?».	1	19.10		
22	Плавание. Выдох в воду согласованный (начало через нос, затем через рот и нос совместно, окончание выдоха над водой).	1	20.10		
23	ОРУ. Ходьба и бег с изменением темпа движения. Лазанье, ползание по-пластунски "Разведчики". Подвижные игры.	1	23.10		
24	ОРУ. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого 2-3 раза дети бегут приставным шагом. Ходьба. Метание мешочков в цель. Скручивание корпуса (на расслабление). Подвижные игры.	1	26.10		
25	Плавание. Лежание на воде. Упражнение «медуза».	1	27.10		
26	Оздоровительные упражнения: формирование осанки, свода стопы. Ходьба и бег по кругу. Равновесие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1	09.11		

	Подвижные игры.				
27	Плавание. Лежание на воде. Упражнение «медуза».	1	10.11		
28	ОРУ. Ходьба и бег с нахождением своего места на ходу, ходьба шеренгой, бег из разных исходных положений(высокий старт, повернувшись спиной к движению, сидя на корточках). Игровые упражнения и забавы: «Перемени предмет», прыжки со снежного вала, опираясь руками; «Быстрые и меткие» (добежать, бросить в цель, вернуться). Игра «Ворота».	1	13.11		
29	ОРУ. Ходьба и бег парами. Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину. Ведение мяча между предметами. Игра «Будь ловким».	1	16.11		
30	Плавание. Лежание на воде. Упражнение «поплавок».	1	17.11		
31	Оздоровительные упражнения, имитационные упражнения. Ходьба и бег с изменением темпа движения. Игровые упражнения "Быстро передай", "Пройди - не задень".	1	20.11		
32	ОРУ. Ходьба с различными положениями рук. Медленный бег, во время которого 2-3 раза дети бегут приставным шагом. Игра «Чья команда быстрее построится?». Игра «Охотники».	1	23.11		
33	Плавание. Лежание на воде. Упражнение «поплавок».	1	24.11		
34	ОРУ. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Игровые упражнения "Мяч водящему". Ходьба и бег между предметами. Игра "Быстро возьми!"	1	27.11		
35	ОРУ. Основная ходьба, по сигналу – покружиться, попрыгать, присесть, бег с перешагиванием. Игровые упражнения : «Не задень» (эстафета), «Попади в цель». Игра «Мы веселые ребята».	1	30.11		
36	Плавание. Лежание на спине с доской.	1	01.12		
37	ОРУ. Построение, перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег змейкой. Подвижные игры с мячом: "Попади в корзину".	1	04.12		
38	ОРУ. Ходьба широким и мелким шагом, повторить игровые упражнения с метанием, бегом. Игровые упражнения: «Скок – подскок», «Чья пара скорее?». Игра «Я – мороз красный нос».	1	07.12		
39	Плавание. Лежание на спине с доской.	1	08.12		
40	ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра –«Цирковые лошадки», с захлестом голени -"Веселый жеребенок" и др. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Игра «Мяч в воздухе».	1	11.12		
41	ОРУ. Основная ходьба, по сигналу – покружиться, попрыгать, присесть, бег с перешагиванием. Игровые упражнения: «Точно в цель», «Перетяжки». Подвижная игра «Гуси».	1	14.12		
42	Плавание. Лежание на спине без доски.	1	15.12		
43	Игры с элементами акробатики «Птички на дереве», «Колобок», «Змейка»	1	18.12		

44	ОРУ. Ходьба и бег между постройками; метание в цель (игра «Снайперы»). Игровые упражнения: «Скок – подскок», «Чья пара скорее?».	1	21.12		
45	Плавание. Лежание на спине без доски.	1	22.12		
46	ОРУ. Ходьба и бег с ускорением. Построение в шеренгу. Игровые упражнения: «Догони пару», «Точный пас». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «Трамвай» - в колонне, положив руки на пояс впереди стоящему.	1	25.12		
47	Имитационные упражнения. Ходьба и бег по кругу, перепрыгивание через шнур, метание, ползание, равновесие. Игра «Мяч в воздухе».	1	28.12		
48	Плавание. Скольжение на груди.	1	29.12		
49	ОРУ. Ходьба широким и мелким шагом, повторить игровые упражнения с метанием, бегом. Игровое упражнение «Метелица» (взявшись за руки хождение между предметами).	1	11.01		
50	Плавание. Скольжение на груди.	1	12.01		
51	ОРУ. Ходьба и бег между предметами. Прыжки. Равновесие. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока. Подвижная игра "Фигуры".	1	15.01		
52	ОРУ. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прыжки на двух ногах между предметами. Равновесие. Игра «Мышеловка».	1	18.01		
53	Плавание. Скольжение от бортика без доски на задержке дыхания.	1	19.01		
54	Игровые упражнения "Передай мяч", "С кочки на кочку". Ходьба и бег парами. Бег с перешагиванием через шнур. Подвижная игра "Хитрая лиса"	1	22.01		
55	ОРУ. Равновесие. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными по одной линии. Бросание малого мяча одной рукой и ловля двумя руками. Подвижные игры.	1	25.01		
56	Плавание. Скольжение от бортика без доски на задержке дыхания.	1	26.01		
57	ОРУ. "Школа мяча". Упражнения с мячом. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	29.01		
58	ОРУ. Основная ходьба, по сигналу – покружиться, попрыгать, присесть, бег с перешагиванием. Игровые упражнения и забавы: «Кто дальше?». Подвижные игры «Ловишки», «Совушка-сова».	1	01.02		
59	Плавание. Работа ног кролем на груди.	1	02.02		
60	ОУ. Психологические упражнения "Запрещенное движение", "Ухо-нос". Упражнение в равновесии. Перебрасывание мяча. Подвижные игры.	1	05.02		
61	ОРУ. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого 2-3 раза дети бегут приставным шагом. Ходьба. Приседания. Игра «Синие, красные, желтые». Игра «Охотники и зайцы».	1	08.02		

62	Плавание. Работа ног кролем на груди.	1	09.02		
63	ОРУ. Имитационные упражнения. Ходьба и бег по кругу, перепрыгивание через шнур, метание, ползание, равновесие. Игра «Мяч в воздухе».	1	12.02		
64	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1	15.02		
65	Плавание. Работа ног кролем при скольжении на задержке дыхания.	1	16.02		
66	ОРУ. Ходьба и бег с нахождением своего места на ходу, бег из различных исходных положений. Игровые упражнения и эстафеты: «Перемени предмет», «Быстрые и меткие», «Ловля оленя».	1	26.02		
67	Игры с элементами акробатики «Змейка», «Через холодный ручей», «Неваляшка»	1	29.02		
68	Плавание. Работа ног кролем при скольжении на задержке дыхания.	1	01.03		
69	Оздоровительные упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки через короткую скакалку. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Эстафеты "Кто быстрее?".	1	04.03		
70	ОРУ. Психофизические упражнения "Запрещенное движение", "Ухо-нос". Упражнение в равновесии. Перебрасывание мяча. Подвижные игры.	1	07.03		
71	Игры с элементами акробатики «Пройди бесшумно», «Раки», «Альпинисты»	1	11.03		
72	ОРУ. Построение, перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег змейкой. Подвижные игры с мячом: "Попади в корзину".	1	14.03		
73	Плавание. Работа ног при скольжении на задержке дыхания 25 метров.	1	15.03		
74	ОРУ. Построение, перестроение. Прыжки на двух ногах через 5 – 6 шнуров с остановкой перед каждым.	1	18.03		
75	ОРУ. Ходьба, бег враспынную, построение. Игровые упражнения «Не попадись», «Пробеги не задень».	1	21.03		
76	Плавание. Работа ног при скольжении на задержке дыхания 25 метров.	1	22.03		
77	ОРУ. Упражнения на формирование осанки "Штангист", "Водонос", "Самолет" и др. Ходьба и бег между предметами. Ползание по гимнастической скамейке. Перепрыгивание через обруч. Эстафета с мячом "Мяч водящему". Игра "Угадай, чей голосок?"	1	01.04		
78	ОРУ. Ползание по наклонной доске. Подвижные игры	1	04.04		
79	Плавание. Работа ног при скольжении на задержке дыхания 25 метров с вдохом и выдохом в воду.	1	05.04		
80	ОРУ. Ходьба и бег с изменением темпа движения. Игровые упражнения "Быстро передай", "Пройди- не задень".	1	08.04		
81	ОРУ. Ходьба и бег с выполнением заданий. Подвижные игры.	1	11.04		
82	Плавание. Скольжение на спине.	1	12.04		
83	ОРУ. Формирование осанки, свода стопы. Ходьба и бег	1	15.04		

	по кругу. Равновесие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Подвижные игры.				
84	ОР У.Подбрасывание, ловля, передача мяча. Передача мяча друг другу стоя в две шеренги.	1	18.04		
85	Плавание. Скольжение на спине.	1	19.04		
86	ОРУ. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого 2-3 раза дети бегут приставным шагом. Ходьба. Метание мешочков в цель. Скручивание корпуса (на расслабление). Подвижные игры.	1	22.04		
87	Ползание, лазание. Подвижные игры	1	25.04		
88	Плавание. Скольжение от бортика «Стрелочкой» без работы ног с доской в руках.	1	26.04		
89	ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом. Игровые упражнения и забавы: «Попади в кеглю», «Преодолей полосу препятствий» (впрыгивание, спрыгивание, бег и др.); игра «Хвост дракона».	1	29.04		
90	Спортивные игры. Баскетбол: «Бросай - поймай», «Мяч водящему» и т.д.	1	30.04		
91	Спортивные игры. Футбол: «Точная передача», «Кто быстрее?» и т.д.	1	06.05		
92	Плавание. Скольжение от бортика, руки вдоль тела.	1	10.05		
93	Игры с элементами акробатики «Через холодный ручей», «Не урони мешочек», «Альпинисты».	1	13.05		
94	Игры с элементами акробатики «По шаткому мосточку», «Выручи бельчонка», «Птички на дереве».	1	16.05		
95	Плавание. Работа рук кролем на груди.	1	17.05		
96	Спортивные игры. Волейбол: «У кого больше мячей?», «Мяч через сетку» и т.д.	1	20.05		
97	Спортивные игры. Ходьба и бег парами на зеленый свет светофора, на красный - повернуться кругом и идти в противоположную сторону, на желтый –стоять. Тренировка футболистов: «Сбей кеглю» мячом с расстояния 2-3 метра.	1	21.05		
98	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры	1	23.05		
99	Плавание. Работа рук кролем на груди.	1	24.05		