УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Детский сад №76"
_____ Е.С. Маркова
Приказ № 135/5
от "01" сентября 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре
МБДОУ "Детский сад №76"
на 2020-2021 учебный год
Разорвина Дмитрия Олеговича

г. Нижний Новгород

№ п/п	Содержание	стр
I.	**Целевой раздел**	3
1.1	Цели и задачи образовательной программы	3
1.2.	Характеристики особенностей развития дошкольного возраста	4
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	6
II.	**Содержательный раздел**	8
2.1.	Образовательная область «Физическое развитие»	8
2.2.	Календарно – тематическое планирование	26
III.	**Приложение**	30
	Распорядок и режим дня	
	Расписание организованной образовательной деятельности	
	Двигательный режим	
	Особенности традиционных событий праздников, мероприятий	
	Перспективный план работы с родителями	
	Перечень ОВД для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет	

I. Целевой раздел

Рабочая программа воспитателя разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования «МБДОУ "Детский сад №76". Обязательная часть Программы разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, М: Мозаика-Синтез, 2014, 2019г.г.

Цели и задачи реализации Программы

Обязательная часть Программы МБДОУ направлена на решение, как общеразвивающих целей и задач, так и оздоровительных.

Цель: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;
- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;
- уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

Задачи:

1. Создать условия для укрепления здоровья, эмоционального благополучия и своевременного всестороннего развития каждого ребенка;

3. Создать в группах атмосферу гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

4. Обеспечить максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграцию в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;

5. Организовать творческий (креативный) воспитательно-образовательный процесс.

5. Обеспечить вариативное использование образовательного материала, позволяющее развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка.

7. Применять единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

8. Соблюдать в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

1.2. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы, характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно - эстетическому.

В ДОО функционируют 4 группы общеразвивающей направленности для воспитанников с 3 до 7 лет. ДОО работает по пятидневной рабочей неделе с 6.00 до 18.00.

Программа составлена по возрастным группам и охватывает четыре возрастных периода физического и психического развития детей:

- младший дошкольный возраст (вторая младшая группа) – от 3 до 4 лет;
- средний дошкольный возраст (средняя группа) – от 4 до 5 лет;
- старший дошкольный возраст (старшая и подготовительная к школе группы)– от 5 до 6 лет и от 6 до 7 лет соответственно.

Краткая характеристика возрастных особенностей воспитанников ДОО, составленная в соответствии с примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы».

- Возрастные особенности детей в возрасте от трех до четырех лет: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – С. 34;
- Возрастные особенности детей в возрасте от четырех до пяти лет: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – С. 36;
- Возрастные особенности детей в возрасте от пяти до шести лет: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – С. 38;
- Возрастные особенности детей в возрасте от шести до семи лет: От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – С. 41.

Индивидуальные особенности детей группы.

Распределение детей по группам здоровья

Год	***1 группа здоровья***	***2 группа здоровья***	***3 группа здоровья***	***4 группа здоровья***
2020	28	66	0	0

Противопоказаний к освоению содержания раздела «Музыкальная деятельность» образовательной области «Художественно-эстетического развития» Основной образовательной программы дошкольного образования (ООП ДО) МБДОУ "Детский сад №76" у воспитанников ДОО нет.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования Стандарта к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей, их особых образовательных потребностей.

Физическое развитие младшая группа (3 – 4 года)

- Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя координацию движений рук и ног;
- Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;
- Умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях;
- Ползает на четвереньках;
- Лазает по лесенке-стремянке, гимнастической лесенке произвольным способом;
- Ловит мяч двумя руками одновременно;
- Энергично отталкивает мяч при катании, бросании;
- Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой», выполняет правила в подвижных играх;
- Различает и называет органы чувств, сообщает воспитателю о своем самочувствии.

Физическое развитие средняя группа (4 – 5 лет)

- Двигательные умения и навыки творчески использует в самостоятельной двигательной деятельности;
- Умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках как на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве;
- Принимает правильное исходное положение при метании;
- Отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его обеими кистями рук;
- Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);

- Перестраивается по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами вкруг;
- Поддерживает дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры;
- Имеет представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека;
- Имеет представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека;
- Знает значение понятий «здоровье», «болезнь».

Физическое развитие старшая группа (5 – 6 лет)

- Ходит, бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп бега;
- Лазает по гимнастической стенке, меняя темп;
- Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, сохраняет равновесие;
- Подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведет при ходьбе;
- Катается на двухколесном велосипеде, самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой);
- Ходит на лыжах скользящим шагом;
- Прыгает через длинную скакалку, сохраняет равновесие при приземлении;
- Самостоятельно организовывает знакомые подвижные игры, проявляет инициативу;
- Имеет представления о здоровом образе жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья и факторах, разрушающих здоровье;
- Имеет представления о правилах ухода за больными (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Физическое развитие подготовительная группа (6 – 7 лет)

- Правильно выполняет основные виды движений;
- Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках;
- Перелезает с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;

- Быстро перестраивается на месте и во время движения, умеет равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе;
- Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге;
- Ходит на лыжах скользящим шагом, выполняет повороты переступанием;
- Использует разнообразные подвижные игры, умеет ориентироваться в пространстве;
- Организовывает подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр;
- Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, здоровое питание, правильная осанка активный отдых).

II. Содержательный раздел

2.1.1. Содержание образовательной деятельности по разделу

«Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом используемых программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ "Детский сад №76" в ДОО. Содержание образовательной деятельности раскрыто в Основной образовательной программе дошкольного образования (ООП ДО) МБДОУ "Детский сад №76"[1] . Реализация содержания раздела «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе происходит на ООД по физической культуре, во взаимодействии взрослых с детьми в различных видах деятельности и в ходе режимных моментов с использованием следующих пособий:

Возраст воспитанников	Методики и технологии
Дети с 3 до 4 лет	**Физическая культура** *Методические пособия* Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. – М: Мозаика-Синтез, 2015 –80с. Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет – М: Мозаика-Синтез, 2015 – 128 с. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет - Мозаика-Синтез, 2015 – 144 с.

[1] Основная образовательная программа дошкольного образования Муниципального дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №76" (Утверждена приказом заведующего № 60/5 от 30.08.2019г)

Дети с 4 до 5 лет	**Физическая культура** *Методические пособия* Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М: Мозаика-синтез, 2015- 112 с. Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет – М: Мозаика-Синтез, 2015 – 128 с. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет - Мозаика-Синтез, 2015 – 144 с.
Дети с 5 до 6 лет	**Физическая культура** *Методические пособия* Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа . – М: Мозаика-синтез, 2015- 128 с. Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет – М: Мозаика-Синтез, 2015 – 128 с. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет - Мозаика-Синтез, 2015 – 144 с.
Дети с 6 до 7-8 лет	**Физическая культура** *Методические пособия* Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. – М: Мозаика-синтез, 2016-112 с. Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет – М: Мозаика-Синтез, 2015 – 128 с. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет - Мозаика-Синтез, 2015 – 144 с.

Согласно расписанию организованной образовательной деятельности ДОО в средней группе проводятся три занятия по физической культуре в музыкально - спортивном зале, во второй младшей группе проводятся три занятия в группе. В старшей и подготовительной группах проводятся два занятия по физической культуре в зале и одно занятие на свежем воздухе.

Организованная образовательная деятельность

Вторая младшая группа (3-4 года)	«Физическая культура в детском саду» (младшая группа)- Пензулаева Л.И. (издательство Мозаика-Синтез 2015 г. - 80 ст) **<u>СЕНТЯБРЬ:</u>** 1 занятие: ст.23-24 2 занятие: ст. 24-25 3 занятие: ст. 25-26

	4 занятие: ст. 26-27 **ОКТЯБРЬ:** 1 занятие: ст. 28-29 2 занятие: ст. 29 3 занятие: ст.30-31 4 занятие: ст.31-32 **НОЯБРЬ:** 1 занятие: ст.33-34 2 занятие: ст.34-35 3 занятие: ст.35-37 4 занятие: ст.37-38 **ДЕКАБРЬ:** 1 занятие: ст.38-40 2 занятие: ст.40-41 3 занятие: ст. 41-42 Празднично-досуговая деятельность **ЯНВАРЬ:** Празднично-досуговая деятельность 1 занятие: ст.54-46 2 занятие: ст.46-47 3 занятие: ст.47-49 **ФЕВРАЛЬ:** 1 занятие: ст.50

Средняя группа (4-5 лет)	2 занятие: ст.51-52 3 занятие: ст.52-53 4 занятие: ст. 53-54 **МАРТ:** 1 занятие: ст.54-55 2 занятие: ст.56-57 3 занятие: ст.57-58 4 занятие: ст.58-59 **АПРЕЛЬ:** 1 занятие: ст. 60-61 2 занятие: ст.61-62 3 занятие: ст.62-63 4 занятие: ст.63-64 **МАЙ:** 1 занятие: ст.65-66 2 занятие: ст.66-67 3 занятие: ст.67-68 4 занятие: ст.68-69 «Физическая культура в детском саду» (средняя группа) - Пензулаева Л.И. (издательство Мозаика-Синтез 2015 г. 112 ст) **СЕНТЯБРЬ:** СЕНТЯБРЬ:

	1 занятие: ст.19-20 2 занятие: ст. 20 3 занятие: ст. 21-22 4 занятие: ст. 23 5 занятие: ст.24-26 6 занятие: ст. 26 7 занятие: ст. 26-28 8 занятие: ст. 28-29 **ОКТЯБРЬ:** 1 занятие: 30-32 2 занятие: 32 3 занятие: 33-34 4 занятие: 34 5 занятие: 35 6 занятие: 35-36 7 занятие: 36-37 8 занятие: 37-38 **НОЯБРЬ:** 1 занятие: 39-40 2 занятие: 40 3 занятие: 41-42

	4 занятие: 42 5 занятие: 43-44 6 занятие: 44 7 занятие: 45-46 8 занятие: 46 **ДЕКАБРЬ:** 1 занятие: ст.48-49 2 занятие: ст. 49 3 занятие: ст.50-51 4 занятие: ст.51 5 занятие: ст.52-53 6 занятие: ст.54 Празднично-досуговая деятельность **ЯНВАРЬ:** Празднично-досуговая деятельность 1 занятие: ст.59-60 2 занятие: ст.60 3 занятие: ст.61-62 4 занятие: ст.62 5 занятие: ст.63-64 6 занятие: ст.64

	ФЕВРАЛЬ: 1 занятие: ст.65-66 2 занятие: ст.66 3 занятие: ст.67-68 4 занятие: ст.68 5 занятие: ст.69-70 6 занятие: ст.70 7 занятие: ст.70-71 8 занятие: ст.71-72 **МАРТ:** 1 занятие: ст. 72-73 2 занятие: ст.73 3 занятие: ст.74-75 4 занятие: ст. 75-76 5 занятие: ст.76-77 6 занятие: ст.77 7 занятие: ст.78-79 8 занятие: ст.79 **АПРЕЛЬ:** 1 занятие: ст.80-81 2 занятие: ст.81

Старшая группа (5-6 лет)	3 занятие: ст.82-83 4 занятие: ст.83-84 5 занятие: ст.84-85 6 занятие: ст.85 7 занятие: ст.86 8 занятие: ст.87 **МАЙ:** 1 занятие: ст.88-89 2 занятие: ст.89 3 занятие: ст.89-90 4 занятие: ст.90 5 занятие: ст.91-92 6 занятие: ст.92 7 занятие: ст.92-93 8 занятие: ст.93 «Физическая культура в детском саду» (старшая группа)- Пензулаева Л.И. (издательство Мозаика-Синтез 2015 г. 128 ст) **СЕНТЯБРЬ:** 1 занятие: ст.15-17 2 занятие: ст.17

	3 занятие: ст.17-19 4 занятие: ст.19-20 5занятие: ст.20 6 занятие: ст.20-21 7 занятие: ст.21-23 8 занятие: ст.23-24 9 занятие: ст.24 10 занятие: ст.24-26 11 занятие: ст.26 12 занятие: ст.26-27 **ОКТЯБРЬ** 1 занятие: ст.28-29 2 занятие: ст.29 3 занятие: ст.29-30 4 занятие: ст.30-32 5 занятие: ст..32 6 занятие: ст.32 7 занятие: ст.33-34 8 занятие: ст.34-35 9 занятие: ст.35 10 занятие: ст.35-37 11 занятие: ст. 37 12 занятие: ст.37-38

	НОЯБРЬ 1 занятие: ст.39-41 2 занятие: ст.41 3 занятие: ст.41 4 занятие: ст. 42-43 5 занятие: ст.43 6 занятие: ст.43-44 7 занятие: ст.44-45 8 занятие: ст.45 9 занятие: ст.45-46 10 занятие: ст. 46-47 11 занятие: ст. 47 12 занятие: ст.47 **ДЕКАБРЬ:** 1 занятие: ст.48-49 2 занятие: ст.49-50 3 занятие: ст.50-51 4 занятие: ст.51-52 5 занятие: ст.52 6 занятие: ст.52-53 7 занятие: ст.53-54 8 занятие: ст.54 9 занятие: ст.54-55

	10 занятие: ст.55-57 Празднично-досуговая деятельность **ЯНВАРЬ:** Празднично-досуговая деятельность 1 занятие: ст.61 2 занятие: ст.61-62 3 занятие: ст.63 4 занятие: ст.63 5 занятие: ст.63-64 6 занятие: ст.64 7 занятие: ст.65 8 занятие: ст.65-66 9 занятие: ст.66 10 занятие: ст.66-67 **ФЕВРАЛЬ:** 1 занятие: ст.68-69 2 занятие: ст.69 3 занятие: ст.69-70 4 занятие: ст.70-71 5 занятие: ст.71 6 занятие: ст.71 7 занятие: ст.71-72 8 занятие: ст.72-73

	9 занятие: ст.73 10 занятие: ст.73-74 11 занятие: ст.74-75 12 занятие: ст.75 **МАРТ:** 1 занятие: ст.76-77 2 занятие: ст.77-78 3 занятие: ст.78-79 4 занятие: ст.79-80 5 занятие: ст.80 6 занятие: ст.80-81 7 занятие: ст.81-82 8 занятие: ст. 82 9 занятие: ст.83 10 занятие: ст.83-84 11 занятие: ст.84 12 занятие: ст.85 **АПРЕЛЬ:** 1 занятие: ст.86-87 2 занятие: ст.87 3 занятие: ст. 87 4 занятие: ст.88-89 5 занятие: ст.89

Подготовительная группа (6-7 лет)	6 занятие: ст.89 7 занятие: ст.89-91 8 занятие: ст.91 9 занятие: ст.91 10 занятие: ст.91-93 11 занятие: ст.93 12 занятие: ст.93-94 **МАЙ:** 1 занятие: ст. 94-95 2 занятие: ст.95-96 3 занятие: ст.96 4 занятие: ст.96-97 5 занятие: ст.97 6 занятие: ст.97-98 7 занятие: ст.98-99 8 занятие: ст.99 9 занятие: ст.99-100 «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа- (Пензулаева Л.И. издательство Мозаика-Синтез 2016 г. 112 ст

	СЕНТЯБРЬ 1 занятие: ст.9-10 2 занятие: ст.10 3 занятие: ст.11 4 занятие: ст.11-13 5 занятие: ст.13 6 занятие: ст.14 7 занятие: ст. 15-16 8 занятие: ст 16 9 занятие: ст.16 10 занятие: ст.16-17 11 занятие: ст.18 12 занятие: ст.18 **ОКТЯБРЬ:** 1 занятие: ст. 20-21 2 занятие: ст. 21-22 3 занятие: ст. 22 4 занятие: ст. 22-23 5 занятие: ст. 23-24 6 занятие: ст. 24 7 занятие: ст. 24-25 8 занятие: ст.26 9 занятие: ст.26-27

	10 занятие: ст.27-28 11 занятие: ст.28 12 занятие: ст.28-29 **НОЯБРЬ:** 1 занятие: ст. 29-32 2 занятие: ст. 32 3 занятие: ст. 32 4 занятие: ст. 32-34 5 занятие: ст. 34 6 занятие: ст. 34 7 занятие: ст. 34-36 8 занятие: ст.36 9 занятие: ст. 36-37 10 занятие: ст.37-38 11 занятие: ст.38-39 12 занятие: ст.39 **ДЕКАБРЬ:** 1 занятие: ст. 40-41 2 занятие: ст.41 3 занятие: ст.41-42 4 занятие: ст.42-43 5 занятие: ст.43 6 занятие: ст.43-44

	7 занятие: ст. 45-46 8 занятие: ст. 46 9 занятие: ст.46-47 10 занятие: ст.47-48 Празднично- досуговая деятельность **ЯНВАРЬ:** Празднично- досуговая деятельность 1 занятие: ст. 51-52 2 занятие: ст.52-53 3 занятие: ст.53-54 4 занятие: ст.54 5 занятие: ст.54-56 6 занятие: ст.56 7 занятие: ст.56 8 занятие: ст.57-58 9 занятие: ст.58 10 занятие: ст.58 **ФЕВРАЛЬ:** 1 занятие: ст.59-60 2 занятие: ст. 60 3 занятие: ст.60-61 4 занятие: ст.61-62 5 занятие: ст.62

	6 занятие: ст. 62-63 7 занятие: ст.63-64 8 занятие: ст.64 9 занятие: ст.64-65 10 занятие: ст.65-66 11 занятие: ст.66 12 занятие: ст.66 **МАРТ:** 1 занятие: ст.72-73 2 занятие: ст.73 3 занятие: ст.73-74 4 занятие: ст. 74-75 5 занятие: ст.75 6 занятие: ст.75-76 7 занятие: ст.76-78 8 занятие: ст.78 9 занятие: ст.78-79 10 занятие: ст.79-80 11 занятие: ст.80 12 занятие: ст.80-81 **АПРЕЛЬ:** 1занятие: ст. 81-82 2 занятие: ст.82

	3 занятие: ст.82-83 4 занятие: ст.83 5 занятие: ст.84 6 занятие: ст.84 7 занятие: ст.84-86 8 занятие: ст.86 9 занятие: ст.86-87 10 занятие: ст.87-88 11 занятие: ст.88 12 занятие: ст.88 **МАЙ:** 1 занятие: ст.88-89 2 занятие: ст.89-90 3занятие: ст.90 4 занятие: ст.90-91 5 занятие: ст.91 6 занятие: ст.92 7 занятие: ст.92-93 8 занятие: ст.93 9 занятие: ст.93-95

2.2. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	**период**
Вторая младшая группа	
До свидания, лето, здравствуй, детский сад!	4 –я неделя августа – 1-я недели сентября
Осень	2 -я – 4 –я недели сентября
Я и моя семья	1 –я – 2 –я недели октября
Мой дом, мой город	3 –я неделя октября - 2 –я недели ноября
Новогодний праздник	3 –я неделя ноября – 4 –я неделя декабря
Зимние каникулы	4-я неделя декабря – 2-я недели января
Зима	1 –я – 4 –я недели января
День защитника Отечества	1 –я – 3 –я недели февраля
8 марта	4 –я февраля – 1 –я неделя марта
Знакомство с народной культурой и традициями	2 –я – 4 –я недели марта
Весна	1 –я – 4 –я недели апреля
Лето	1 –я – 4 –я недели мая
Летние каникулы	с 24 мая по 31 августа
Средняя группа	
День знаний	4 –я неделя августа – 1-я недели сентября

Осень	2 -я – 4 –я недели сентября
Я в мире человек	1 –я – 3 –я недели октября
Мой город, моя страна	4 –я неделя октября - 2 –я неделя ноября
Новогодний праздник	3 –я неделя ноября – 4 –я неделя декабря
Зимние каникулы	4-я неделя декабря – 2-я недели января
Зима	1 –я – 4 –я недели января
День защитника Отечества	1 –я – 3 –я недели февраля
8 марта	4 –я февраля – 1 –я неделя марта
Знакомство с народной культурой и традициями	2 –я – 4 –я недели марта
Весна	1 –я – 3 –я недели апреля
День Победы	4 –я неделя апреля – 1 неделя мая
Лето	2 –я – 4 –я недели мая
Летние каникулы	с 24 мая по 31 августа
Старшая группа	
День знаний	4 –я неделя августа – 1-я недели сентября
Осень	1 -я – 4 –я недели сентября
Я вырасту здоровым	1 –я – 2 –я недели октября
День народного единства	3 –я неделя октября, 2 –я неделя ноября

Новый год	3 –я неделя ноября – 4 –я неделя декабря
Зимние каникулы	с 4 -я неделя декабря - 2 –я недели января
Зима	3 –я – 4 –я недели января
День защитника Отечества	1 –я – 3 –я недели февраля
Международный женский день	4 –я февраля – 1 –я неделя марта
Народная культура и традиции	2 –я – 4 –я недели марта
Весна	1 –я – 2 –я недели апреля
День Победы	3 –я неделя апреля – 1 неделя мая
Лето	2 –я – 4 –я недели мая
Летние каникулы	с 24 мая по 31 августа
Подготовительная группа	
День знаний	4 –я неделя августа – 1-я недели сентября
Осень	1 -я – 4 –я недели сентября
Мой город. Моя страна. Моя планета.	1 –я – 2 –я недели октября
День народного единства	3 –я неделя октября - 2 –я неделя ноября
Новый год	3 –я неделя ноября – 4 –я неделя декабря
Зимние каникулы	с 4 -я неделя декабря - 2 –я недели января

Зима	3 –я – 4 –я недели января
День защитника Отечества	1 –я – 3 –я недели февраля
Международный женский день	4 –я февраля – 1 –я неделя марта
Народная культура и традиции	2 –я – 4 –я недели марта
Весна	1 –я – 2 –я недели апреля
День Победы	3 –я неделя апреля – 1 неделя мая
Лето	2 –я – 4 –я недели мая
Летние каникулы	с 24 мая по 31 августа

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Сводный режим дня по МБДОУ "Детский сад №76"
на 2020 – 2021 учебный год
(с 01.09 по 24.05.2021)

Содержание деятельности	Группы, время			
	Младшая группа (12.0 ч)	Средняя группа (12.0 ч)	Старшая группа (12.0 ч)	Подготовительная группа (12.0 ч)
Индивидуальный прием детей, общее приветствие, игры	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.10	6.00-8.15
Утренняя гимнастика, водные закаливающие и гигиенические мероприятия	7.55-8.20	8.00-8.25	8.10-8.30	8.15-8.30
Утренняя гимнастика	7.55 в группе	8.00	8.10	8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.15-8.40	8.25-8.45	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность, подготовка к НОД	8.40-8.50	8.40-8.50	8.45-9.00	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	8.50-9.30	8.50-9.40	9.00-10.30	9.00-10.55
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.30-10.50	10.50-11.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа, труд)	10.10-12.05	10.10-12.15	10.50-12.30	11.00-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, культурно-гигиенические мероприятия	12.05-12.20	12.15-12.30	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.50-13.15
Гигиенические процедуры, полоскание ротовой полости, подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25	15.00-15.20	15.00-15.25	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50	15.20-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40
Организованная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы, индивидуальная работа с детьми	15.50-16.30	15.50-16.30	15.40-16.30 Понедельник Среда Пятница	15.40-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00

Приложение 2

Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре

№ п/п	Группы	среда	четверг	пятница
1	Младшая группа № 2	9.00 – 9.15 (в группе)	9.15 – 9.30 (в группе)	9.00 – 9.15 (в группе)
2	Средняя группа № 3	9.20 - 9.40	8.50 - 9.10	9.20 - 9.40
3	Старшая группа № 1	9.55 – 10.20	9.40 – 10.05	12.05 – 12.30 (на улице)
4	Подготовительная группа № 4	12.15 – 12.45 (на улице)	10.20 – 10.50	10.20 – 10.50

Приложение 3

Двигательный режим по МБДОУ "Детский сад №76"
(с 01.09. по 24.05)

Формы работы, виды занятий	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность			
	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1.НОД по физической культуре	3 раза в неделю одновременно со всеми детьми или по подгруппам во время, отведённое для НОД.		3 раза в неделю одновременно со всеми детьми или по подгруппам: 2 раза во время, отведённое для НОД, 1 раз в часы прогулки.	
	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	30-35 минут
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
3. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (на дневной и вечерней прогулках)			
	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	30-40 минут
	В дни проведения НОД по физическому развитию			
	5-10 минут	8-12 минут	10-15 минут	10-15 минут
4. Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки			
	5-10 минут	8-12 минут	10-15 минут	10-15 минут
4. Физкультурные минутки, паузы	Ежедневно по мере необходимости 1-3 мин. в зависимости от вида и содержания НОД.			
5. Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц			
	20 минут	20 минут	30-40 минут	40 минут
6. Физкультурный праздник		не менее 2 раз в год до 45 минут	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
7. День здоровья	не реже 1 раза в квартал			
8. Гимнастика после дневного сна	Ежедневно			
	4-5 минут	5 - 6 минут	6-7 минут	7-8 минут
9. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей			

Режим двигательной активности воспитанников в период (с 25.05 по 01.09)

Формы работы, виды деятельности	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность			
	2 младшая	**Средняя**	**Старшая**	**Подготовительная**
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
2. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (на дневной и вечерней прогулках)			
	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	30-40 минут
	В дни проведения НОД по физическому развитию			
	5-10 минут	8-12 минут	10-15 минут	10-15 минут
3. Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки			
	5-10 минут	8-12 минут	10-15 минут	10-15 минут
4. Физкультурные минутки, паузы	Ежедневно по мере необходимости 1-3 мин. в зависимости от вида и содержания деятельности			
5. Музыкально - спортивные досуги и развлечения	Ежедневно на открытом воздухе			
	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
6. Физкультурный досуг	1раз в месяц			
	20 минут	20 минут	30-40 минут	40 минут
7. День здоровья	не реже 1 раз в квартал			
8. Гимнастика после дневного сна	Ежедневно			
	4-5 минут	5 - 6 минут	6-7 минут	7-8 минут
9. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей			

Приложение 4

Особенности традиционных событий праздников, мероприятий

№ п/п	Событие, праздник, мероприятие	Возрастная группа	Место проведения
1	День знаний	Старшая, подготовительная к школе группа	В группах
2	Осенние праздники	2 младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группа	Спортивный зал
3	День Матери	Старшая, подготовительная к школе группа	Спортивный зал
4	Новогодние утренники	2 младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группа	Спортивный зал
5	День Защитника Отечества	Старшая, подготовительная к школе группа	Спортивный зал
6	Масленица	2 младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группа	Спортивная площадка ДОО
7	Веселый каблучок	Средняя, старшая и подготовительная к школе группа	Спортивный зал
8	Международному Женскому Дню	2 младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группа	Спортивный зал
9	Весенние капельки	Средняя, старшая и подготовительная к школе группа	Спортивный зал
10	День Победы	Старшая, подготовительная к школе группа	Спортивный зал
11	Праздник «До свиданья, детский сад»	Подготовительная к школе группа	Спортивный зал
12	День защиты детей	2 младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группа	Спортивная площадка ДОО
13	День России	Старшая, подготовительная к школе группа	Спортивная площадка ДОО
14	День Государственного флага России	Старшая, подготовительная к школе группа	Спортивный зал

Приложение 5

ПЛАН РАБОТЫ

Инструктора по физической культуре МБДОУ "Детский сад №76"

Разорвина Дмитрия Олеговича

на 2020 – 2021 учебный год

ЦЕЛЬ:

Продолжать развивать игровое, физическое развитие личностного потенциала ребенка, его физические показатели, развивать способность к взаимодействию в команде- как условие радостного бытия и дальнейшей успешной самореализации в жизни.

ЗАДАЧИ	ПУТИ РЕШЕНИЯ	ФОРМЫ РАБОТЫ
*Развивать физические способности детей в основных видах активной деятельности *Приобщать детей к здоровому и активному образу жизни через разностороннюю спортивно-оздоровительную деятельность в игровых формах (эстафеты, спортивные игры, спортивные досуги); *Воспитывать интерес и любовь к здоровому образу жизни; *Развивать физические способности; *Способствовать формированию правильной осанки, развитию навыков действия по команде.	1.Будут внесены коррективы в конспекты занятий по ФИЗО 2.Будет скорректировано взаимодействие с родителями. 4. Будут разработаны рекомендации для педагогов. 3. Будет разработано методическое сопровождение. 4. Будет скорректировано взаимодействие с воспитателями и родителями	**Планирование мероприятий** 1.Выступление на родительских собраниях; 2.Планирование совместных досугов, праздников с родителями; 3.Организация еженедельных развлечений, способствующих развитию физической активности детей. 4. Индивидуальные беседы с родителями; 5.Привлечение родителей к активному участию в спортивных играх. **Самообразование:** Тема: «Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста в игровой деятельности" Цель: Развитие интереса у дошкольников к физической культуре посредством спортивных

		игр. Задачи: - формировать умения детей свободным естественным, и технически верным движениям в различных игровых формах. - развивать координацию, гибкость, направленность и точность движений. - воспитывать у детей интерес к занятиям физической культуры путем создания положительного эмоционального настроя. **Формы работы:** 1. Консультации с родителями; 2. Выступление на родительских собраниях; 3.Участие на городских и региональных семинарах для инструкторов ФИЗО. 4. Оформление информационных стендов; 5. Консультация с воспитателями по данной теме; 6.Преобретение новинок в литературе по физическому воспитанию детей.

Месяц	**Внешнее взаимодействие**	**Внутренне взаимодействие**	**Взаимодействие с семьей**	**Диагностический блок**	**Оснащение кабинета**
Сентябрь	* Флэш-моб «День сердца»	*«День знаний» старший дошкольный возраст	Консультация «Значение и организация утренней гимнастики в семье»		*Приобретение спортивного инвентаря (хула-хуп, полусферы и тд.).
Октябрь	*Участие в региональном конкурсе «На зарядку стано-	***Спортивные развлечения:** «Лесная поляна» средняя	Привлечение родителей к участию в	Определить уровень физического. развития	Создание картотеки подвижных игр на

	вись»	группа; «На веселом стадионе все рекорды мы побьем» старший дошкольный возраст.	спортивных развлечениях ДОО; Консультация «Создание условий для самостоятельной двигательной активности ребёнка»	воспитанников для планирования дальнейшей работы	каждую возрастную группу
Ноябрь	*Участие в международном конкурсе "Я выбираю ЗОЖ"	***Спортивные развлечения:** Старший дошкольный возраст	Привлечение родителей к участию в спортивных развлечениях, досугах ДОО; Консультация «Как научить ребенка следить за осанкой»		Пополнить информационные стенды в группах информацией по физической культуре и ЗОЖ
Декабрь	*Участие в международном конкурсе "в гостях у праздника"	***Неделя здоровья** Все возрастные группы	Привлечение родителей к участию в тематической неделе здоровья		Изготовление спортивной атрибутики к новогоднему празднику.
Январь	*Участие в районной спартакиаде - 2020	*Привлечение воспитанников к участию в районных соревнованиях	Консультация для родителей «Традиционные методы закаливания»		Пополнить дидактический материал на развитие физических качеств
Февраль	Интернет конкурс "Моя профессия-инструктор по физической культуре"	*«День Защитника Отечества» * «Неделя зимних спортивных игр» * «Масленица»	*Привлечение Родителей к проведению праздника «День защитника» *Консультация «Подвижные игры и		Пополнить дидактический материал по подвижным играм

			спортивные упражнения на прогулке»		
Март	* Обобщение опыта работы в межрегиональной конференции педагогических работников	*Неделя спорта	*Привлечение Родителей к проведению недели спорта; Консультация «Всё о витаминах»		Пополнить дидактический материал на тему оздоровительной гимнастики
Апрель	*Флеш – моб «Всемирный день здоровья»	*Физкультурные досуги во всех возрастных группах	*Индивидуальные консультации для родителей подготовительной группы с предложением выбора спортивной секции	Анализ результатов педагогической диагностики за год Аналитический отчет	Создание стенда ко Дню победы на военно - спортивную тематику
Май	*Акция «Голубь мира»;	* Проведение праздника «День Победы»	Привлечение родителей к подготовке к празднику посвященному 75-ти летию Победы		Изготовление и приобретение атрибутов для праздника.

Приложение 6

Перечень ОВД для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет

Вторая младшая группа
(от 3 до 4 лет)
Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа
(от 4 до 5 лет)
Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-

за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа
(от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и

боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

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

Подготовительная к школе группа
(от 6 до 7 лет)
Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

(как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с од-

ной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3–10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплывать произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

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

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

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

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

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

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