

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 17 города Ставрополя



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с №17  
Диробоква О.А.  
д/с «№31» августа 2023г.

**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**Кружок по физической культуре  
«Радость»**



Принята на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

г. Ставрополь-2023

## **Целевой раздел**

### **1. Пояснительная записка.**

**Цель программы:** повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья.

**Задачи:**

сохранение и укрепление здоровья детей;

формирование привычки к здоровому образу жизни;

формирование двигательных навыков и умений;

развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);

развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;

формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

развитие внимания, сосредоточенности, организованности,

воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики

Динамические и оздоровительные паузы

Релаксационные упражнения

Хороводы, различные виды игр

Занимательные разминки

Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

Традиционные

Круговые тренировки

Игровые

Занятия – путешествия

Обучающие

Познавательные

### **Принципы построения программы:**

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Принципы взаимодействия с детьми:**

сам ребенок — молодец, у него — все получается, возникающие трудности — преодолимы;

постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации программы – 5 лет:

- 1 раз в неделю
- время проведения – 15-30 минут
- в месяц – 4 занятия

### **Методическое обеспечение программы:**

Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.

Проводятся под руководством педагога.

### **Форма проведения – групповая**

#### **Методы обучения:**

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

### **Результативность программы:**

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

### **Содержательный раздел**

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с программами:

1. О.В. Бережнова, В.В. Бойко «Малыши-крепыши», М. Изд. Дом «Цветной мир», 2017
2. Л.Д. Глазырина- Программа «Физическая культура- дошкольникам», М. Владос, 2004
3. Н.Ч. Железняк. Е.Ф. Желобкович «100 комплексов ОРУ для младших дошкольников», М., «Скрипторий 2003», 2010,
4. Н.Ч. Железняк. Е.Ф. Желобкович «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников», М., «Скрипторий 2003», 2010,
5. Н.Б. Муллаева, «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников». СПТб, детство-пресс. 2010

1. Бег, ходьба, передвижения с предметами и без них;
2. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
3. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
4. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без в положении стоя, сидя, лежа на спине и животе, стоя на четвереньках;
5. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и фитболов;
6. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
7. Элементы акробатики;
8. Элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, боулинг;
9. Различные эстафеты и активные игры;
10. Упражнения на расслабление;
11. Дыхательные упражнения;
12. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

## 1 младшая группа

**1. Построения, перестроения:** стайкой; врассыпную; в колонну по одному; в колонну парами; построение в колонну по одному с перестроением в пары, стоя на месте; построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну; перестроение в круг по зрительному ориентиру; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот; размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом.

**2. Ходьба:** стайкой; врассыпную; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по зрительным ориентирам; на носках; парами; с высоким подниманием колена; по кругу, взявшись за руки; с ускорением; с остановкой по сигналу; по наклонной и горизонтальной поверхности; приставным шагом; с дополнительными заданиями; по профилактической дорожке.

**3. Бег:** стайкой; врассыпную; чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне по зрительной ориентации; с ускорением и замедлением; в колонне парами; по кругу, взявшись за руки; в медленном темпе (до 80 м); с остановкой по сигналу; со сменой темпа по сигналу; с дополнительным заданием; на скорость (до 10 м).

**4. ОРУ** (общеразвивающие упражнения):

а) д л я р у к (вверх, вперед, в стороны, сгибание и разгибание, скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны, отведение рук назад, махи руками вперед-назад, хлопки перед собой и над головой);

б) д л я н о г (шаги вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног, стоя и лежа, приседание, держась за опору, отведение одной ноги вперед с опорой на носок или пятку);

в) д л я т у л о в и щ а (наклоны вперед, в стороны, повороты направо-налево, с боку на бок, наклоны из положения сидя и лежа, подъемы из положения стоя на коленях, стоя на пятках, сгибание ног из положения лежа на спине, одновременные движения руками и ногами, лежа на спине).

**5. ОВД** (общие виды движений):

а) р а в н о в е с и е: ходьба на дорожке (ширина 20 см, длина 2 м); ходьба по извилистой дорожке (ширина 25–30 см); ходьба по шнуру; перешагивание через препятствия (высота 10–15 см); ходьба из обруча в обруч; из круга в круг; с ящика на ящик (высота 10–15 см); подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см);

б) п р ы ж к и: на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; спрыгивание с высоты (10 см); прыжки через линии (расстояние 10–30 см); со сменой положения ног; прямой галоп; в длину с места;

в) б р о с а н и е, к а т а н и е, л о в л я: прокатывание мяча одной рукой; двумя руками; прокатывание мяча под дугу и друг другу; броски мяча вперед снизу и до груди; броски мяча из-за головы; ловля мяча с расстояния 50–100 см;

перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1–1,5 м); бросание предметов в цель одной рукой, двумя руками; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–3 м);

г) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на средних четвереньках по прямой (3–4 м); за катящимся предметом; по доске на средних четвереньках; под препятствие (высота 30–40 см); между ножками стула произвольным способом; в обруч; перелезание через бревно (высота 20 см); подтягивание на скамейке, на животе; лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее; влезание на гимнастическую стенку удобным способом.

## **И г р ы.**

«К куклам в гости», «Ножки по дорожке», «Не наступи», «Достань флажок», «Где звенит?», «Брось и догони», «Догонялки с персонажами», «Бегите ко мне», «Птички летают», «Солнышко и дождик», «Воробышки и кот», «Лесные жучки», «Цыплята и кот», «Лошадки», «Автомобиль», «Самолеты», «Мой веселый звонкий мяч», «Кот и мыши», «Пузырь», «Поезд», «Зайка», «Воробушки и автомобиль».

## **2 МЛАДШАЯ ГРУППА**

**1. Построения, перестроения:** стайкой; в рассыпную; в колонну по одному, по росту; в колонну парами; построение в колонну с перестроением в пары; построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну; перестроение в круг по ориентиру; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот; перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру; размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием.

**2. Ходьба:** стайкой, парами в стайке; в рассыпную; чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змейкой», по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом, перешагивание через препятствие, по наклонной и горизонтальной поверхности; с дополнительными заданиями, со сменой направления по сигналу, приставным шагом; по профилактической дорожке.

**3. Бег:** стайкой; парами в стайке; чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне, с ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом в рассыпную; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу; со сменой направления по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу, с дополнительным заданием; на скорость (15–20 м).

## **4. ОРУ:**

а) д л я г о л о в ы (вверх, вниз, повороты направо, налево);

б) для рук (одновременные; однонаправленные вперед-назад, вверх, в стороны; махи вперед, назад, перед собой, над головой; сжимание-разжимание пальцев);

в) для ног (приседания, подскоки на месте (20–25 раз каждое));

г) для туловища (наклон вперед, влево, вправо; повороты влево, вправо).

### **5. ОВД:**

а) равновесие: ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 4 м); ходьба с перешагиванием через предметы и через рейки лестницы; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, ходьба из обруча в обруч; по гимнастической скамейке с дополнительным заданием; ходьба по скамейке на высоких четвереньках; ходьба по кирпичикам; влезание на скамейку и бум с дополнительным заданием; ходьба по шнуру и наклонному буму;

б) прыжки: на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; спрыгивание с высоты (20 см) и в нарисованный круг; в длину с места через линии; со сменой положения ног; через предметы высотой 5–10 см; прямой галоп; в высоту с места через шнур (высота 5 см);

в) бросание, катание, ловля: прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты и друг от друга; прокатывание мяча между предметами (ширина 50 см); под дугу; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его стоя на месте; ловля мяча с расстояния 1–1,5 м; бросание мяча вперед двумя руками снизу и из-за головы; от груди; броски мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,4 м); броски предметом в цель; одной рукой (расстояние 1 м), броски мяча вверх и попытка поймать его; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м);

г) ползание, лазание: ползание на средних четвереньках по прямой и извилистой дорожке; ползание за катящимся предметом; ползание по доске и по скамейке на средних четвереньках; подлезание под дугу; подползание между ножками стула произвольным способом и в обруч; подползание через бревно (высота 40 см); подтягивание на скамейке на животе; ползание по наклонной доске с переходом на лестницу; лазание по лестнице-стремянке; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

### **II. Игры:**

«По ровненькой дорожке», «Догонялки с персонажами», «Перебежки», «Найди, где спрятан мяч», «Догони скорее мяч», «Такси», «Лесные жучки», «Цветные автомобили», «Наседка и цыплята», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль», «Снежинки и ветер», «Лошадки», «Воробышки и кот», «Найди, где спрятано», «Котята и щенята», «Мой веселый звонкий мяч», «Поезд», «Кот и мыши», «Лохматый пес», «Берегись заморожу», «У медведя в бору», «Обезьянки», «Солнышко и дождик», «Зайка беленький сидит», «Огуречик, огуречик...», «Птицы и лиса», «Поймай комара», «Рыбаки и рыбки», «Прокати обруч».



## **СРЕДНЯЯ ГРУППА**

**1. Построения, перестроения:** в колонну по росту; равнение по ориентиру ; нахождение своего места в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три с места за направляющим по ориентиру; перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом, переступая прыжком на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении; выполнение команд «Ровняйся!», «Смирно!».

**2. Ходьба:** на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами; со сменой направления; приставным шагом вперед и назад в шеренге и по кругу; ходьба с выполнением дополнительных заданий; со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий, со сменой положения рук; с высоким подниманием бедра; с остановкой на зрительный и звуковой сигнал, «змейкой», с поворотом кругом; мелким и широким шагом; чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную; спиной вперед; в чередовании с ползанием.

**3. Бег:** на месте с переходом в движение и наоборот; с изменением темпа движения; «цепочкой»; со сменой направления по звуковому сигналу; врассыпную; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; с остановкой по сигналу; со сменой ведущего; в парах; в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий; «змейкой»; с ловлей и увертыванием; в медленном темпе (до 2 мин); со средней скоростью 40–60 м; челночный бег (3x5 м); на скорость.

### **4. ОРУ:**

а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны);

б) для рук (однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжимание-разжимание пальцев, вращение кистей рук);

в) для ног (приседания, подскоки на месте);

г) для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед).

### **5. ОВД:**

а) р а в н о в е с и е: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ходьба по шнуру; по доске с мешочком на голове; по гимнастической скамейке с предметами; ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями;

б) п р ы ж к и: на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; через линии; на одной ноге поочередно; прямой галоп; прыжки из глубокого приседа; вверх и в движении; прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета; прыжки с мячом, зажатым между ног; на одной ножке; прыжки с высоты в обруч и в высоту с места; прыжки через короткую скакалку; в длину с места в прыжковую яму;

в) к а т а н и е, б р о с а н и е, л о в л я: прокатывание обручей по прямой и между предметами; прокатывание мяча в парах из разных исходных положений; бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его; отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой; метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м); броски мяча двумя руками из-за головы через шнур и одной рукой через препятствие; метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м); метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м, высота мишени 1,5 м);

г) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на средних четвереньках по прямой и «змейкой»; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под препятствие правым, левым боком; лазание между рейками лестницы, поставленной на бок на четвереньках и между ножками стула; перелезание через скамейку и бревно; лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) и переход с пролета приставным шагом, перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки и спуск с нее. **И г р ы:** «Перелет птиц», «Птицы и лиса», «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем», «Карусель», «Огуречик, огуречик», «Найди, где спрятано», «Кролики», «У медведя в бору», «Цветные автомобили», «Подарки», «Птички и кошка», «Пожарные на учениях»; «Снежиночки-пушиночки», «Кто ушел?», «Загадай, отгадай, повтори», «Пилоты», «Мыши в кладовой», «Подбрось и поймай», «Найди и промолчи», «Пастух и стадо», «Бездомный заяц», «Такси», «Нам не страшен серый волк», «Зайка серый умывается», «Прятки», «Мяч через сетку», «Мы – веселые ребята».

## СТАРШАЯ ГРУППА

### Программный материал

**1. Перестроения:** из шеренги в колонну; в две колонны; в два круга; по диагонали; «змейкой» без ориентиров; повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**2. Ходьба:** в полуприседе; с перекатом на носок; с задержкой на носке («петушиный шаг»); с заданиями (с различными положениями рук); с закрытыми глазами (3–4 м); через предметы (высотой 20–25 см); по наклонной доске (высота 35–40 см); поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием; шаг на всей ступне на месте; с продвижением вперед и в кружении; полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**3. Бег:** на носках; с высоким подниманием колен; через и между предметами; со сменой темпа; бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности; бег в быстром темпе 10 м (4 раза); 20–30 м (2–3 раза); челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

#### 4. ОРУ:

а) д л я г о л о в ы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны, вращения);

б) д л я р у к (однонаправленные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные, махи и вращения, подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами, сжимание-разжимание, вращение кистей рук (8–10 раз);

в) д л я н о г (приседания – до 40 раз; махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в сторону с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте 40х3; упражнения с отягощающими предметами – мешочки, гантели, набивные мячи 1 кг);

г) д л я т у л о в и щ а (повороты, наклоны; вращения).

### **5. ОВД:**

а) п р ы ж к и: на месте (ноги скрестно- ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м; прыжки через 5–6 предметов на двух ногах высотой 15–20 см; впрыгивание на предметы высотой до 20 см; подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки; прыжки в длину с места 80–90 см; в высоту 30–40 см; с разбега 6–8 м; в длину на 130–150 см с разбега 8 м; прыжки в глубину высотой 30–40 см в указанное место; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад);

б) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40–30 см, длина 3–4 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4–6 раз подряд, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5–6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю); метание в горизонтальную цель и вертикальную (на высоте 2,2 м) с расстояния 3,5–4 м; метание вдаль на 5–9 м;

в) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке; подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; ползание и перелезание через предметы; подлезание под дуги, веревки (высота 40–50 см); лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

### **II. Игры:**

П о д в и ж н ы е: «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»; «Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки», «Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

С п о р т и в н ы е: 1) Городки (бросание биты сбоку; выбивание городка с кона 5–6 м и полукона 2–3 м); 2) Баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди, ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам); 3) Бадминтон (отбивание волана ракеткой в заданном направлении,

игра с воспитателем); 4) Футбол (отбивание мяча правой и левой в заданном направлении, обведение мяча между и вокруг предметов, отбивание мяча о стену, передача мяча ногой друг другу с 3–5 м, игра по упрощенным правилам); 5) Элементы хоккея (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота, прокатывать шайбу в парах).

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

**1. Построение, перестроения:** в колонну по одному, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; расчет на 1–2; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**2. Ходьба:** обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в приседе и полуприседе, выпадами, спиной вперед, в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге, в разных направлениях по кругу, с поворотами, «змейкой», врассыпную, проходить с закрытыми глазами 4–5 м, с преодолением препятствий.

**3. Бег:** обычный, на носках; с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, через препятствия, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, на скорость (30 м), челночный бег (5x10 м), чередование ходьбы и бега на 3–4 отрезка пути по 100–150 м каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности на 200–300 м, медленный бег 2–3 минуты.

### **4. ОРУ:**

а) д л я р у к (поднимать руки вверх, вперед, в стороны из различных положений, энергично выпрямлять согнутые в локтях руки, выполнять круговые движения согнутыми руками, вращать обруч одной рукой, вращать кистями, разводить и сводить пальцы рук;

б) д л я н о г д л я н о г (выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, выпады вперед и в сторону, махи прямой ногой до касания ладони);

в) д л я т у л о в и щ а (опускать и поворачивать голову в сторону, повороты в стороны и вперед с различными положениями рук, садиться из положения лежа на спине и наоборот прогибаться лежа на животе и др.).

### **5. ОВД:**

а) п р ы ж к и: на двух ногах на месте с поворотами кругом, вверх из глубокого приседа, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперед на 5–6 м, перепрыгивать линии предметы, на одной ноге, в длину с разбега, по

наклонной доске, с высоты, запрыгивать на предметы, через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед и назад, и в беге, через длинную скакалку, в высоту и с разбега, через обруч;

б) п о л з а н и е, л а з а н и е: по скамейке на четвереньках назад, на животе, на спине, подтягиваясь руками, по полу на животе, на четвереньках животом вверх, на четвереньках по горизонтальной лестнице, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, спуск по диагонали, перелезание через препятствия, лазание по веревочной лестнице, по канату, подлезание под дугу, под скамейкой и другими пособиями подряд;

в) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (20 раз подряд) и одной рукой (10 раз), друг другу с различными заданиями и из разных исходных положений, отбивание мяча о пол одной рукой на месте и в движении, по кругу и «змейкой», метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с 4–5 м, в даль на 6–12 м, вертикальную цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с нескольких шагов, броски мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу, бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями;

г) р а в н о в е с и е: ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, с приседанием, с поворотами, с махами ногами, с перепрыгиванием предметов, мешочком на спине на четвереньках по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком с различными положениями рук, по шнуру «по-медвежьи», спиной вперед по линии и по скамейке, броски мяча в парах стоя на скамейках, стоять на одной ноге закрыв глаза, встать и сесть без помощи рук, удерживать на голове мешочек с песком.

## **II. И г р ы.**

П о д в и ж н ы е: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого назвали, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля» обезьян»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др.

С п о р т и в н ы е: 1) городки (бросать биты сбоку, от плеча, знать 4–5 фигур, выбивать городки с полукона и кона); 2) элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте, бросать мяч в корзину, вести мяч одной и передавать его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, усвоить основные правила игры; 3) элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «Змейкой» между предметами, попадать в предмет, забивать мяч в ворота); 4) элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой друг другу и в ворота, ударять по шайбе с места и в движении); 5) бадминтон (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан)

## Организационный раздел

### Календарное планирование по возрастам

#### 1 младшая группа

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
I. «Пойдем в гости к кукле, зайчику, мишке»	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег обычной стайкой	«Колобок» (с положения на животе перекатывание несколько раз в одну, потом в другую сторону)	Ходьба между предметами (О)	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	Прокатывание мяча одной рукой	«Доползи до флажка»	«Догонялки» с персонажами
II. «В гостях у куклы, зайчика, мишки»	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег стайкой	С погремушками	Ходьба между предметами (П)	Прыжки на всей ступне с работой рук (З)	«Прокати мяч под стойку»	Ползание на средних четвереньках по прямой (3–4 м) (О)	«Догонялки» с персонажами
III. «Пойдем в гости к кукле, лошадке, собачке»	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную по залу	Бег в рассыпную по залу	С погремушками	Ходьба между предметами (З)		Катание мяча двумя руками (О)	Ползание на средних четвереньках по прямой (3–4 м) (П)	«Птички, летите ко мне»
IV. «Птички летают»	Построение в рассыпную	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой	Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленном месте по сигналу	«Забавные птички»	Ходьба между предметами	Прыжки на двух ногах, стоя на месте (О)	Катание мяча двумя руками (П)	Ползание на средних четвереньках (3–4 м) (С)	«Птички, летите ко мне»

ОКТАБРЬ									
I. «В гостях у кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба по дорожке (ширина – 20 см, длина – 2 м) (О)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (П)	Катание мяча двумя руками (3)	«Доползи до погремушки»	«Солнышко и дождик»
II. «В гостях у кукол»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег на носках	«Изобрази великана» – потянуться вверх	Ходьба по дорожке (ширина – 20 см, длина – 2 м) (П)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (3)	Прокатывание мяча двумя руками под дугу (О)	«Проползи по доске»	«Догони скорее мяч»
III. «Пойдем в гости к зверятам»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в рассыпную	Бег в колонне	«Поиграем со зверятами»	Ходьба по дорожке (ширина – 20 см, длина – 2 м) (3)	«Лошадки» – согласованные прыжки «лошади» и «кучера»	Прокатывание мяча двумя руками под дугу (П)	Ползание на за катящимся предметом (О)	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных)

IV. «Пойдем в гости к зверятам»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках	Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)	«Игра со зверятами»	Ходьба по доске	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (О)	Прокатывание мяча двумя руками под дугу (3)	Ползание на четвереньках за катящимся предметом с ускорением и замедлением (П)	«В гости к зверятам»
---------------------------------	-------------------------------------	--	--	---------------------	-----------------	---	--	---	----------------------

НОЯБРЬ									
I. «Воробышки-попрыгунчики»	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную	Бег в рассыпную	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (О)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед (П)	«Попади в обруч»	Ползание по скамейке	«Воробышек и кот»
II. «Воробышки-попрыгунчики»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (П)	Прыжки на двух ногах на месте в паре (3)	Прокатывание обруча друг другу	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) (О)	«Воробышек и кот»

III. «Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Падают, падают листья»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (3)	«Подпрыгни выше»	Прокатывание под дугу (O)	Ползание по доске на средних четвереньках (П)	«Лесные жучки»
IV. «Путешествие в лес на автобусе»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	Упражнения с шишками	«Перейди болото по островкам»	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (O)	Прокатывание мяча друг другу (П)	Ползание по доске на средних четвереньках (3)	«Лесные жучки»

**ДЕКАБРЬ**

I. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередую с бегом в рассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру прямо (O)	Прыжки вверх с места с целью достать предмет (П)	Прокатывание мяча друг другу (3)	«Наседка и цыплята»	«Цыплята и кот»
II. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередую с бегом в рассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру по кругу (П)	Прыжки вверх с места с целью достать предмет (3)	Прокатывание мяча друг другу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (O)	«Цыплята и кот»

III. «Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру «зигзагом» (3)	«Конники»	Бросание мяча вперед снизу (O)	Ползание под препятствие (высота 30–40 см) (П)	«Лошадки»
IV. «Цирк»	Построение парами	Ходьба парами с высоким подниманием колена и	«Пробеги с вертушкой»	«Веселые петрушки»	Ходьба по узенькой дорожке	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота – 10 см)	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	«Лошадки»



		взмахом рук				(О)	(П)	(3)				
<b>ЯНВАРЬ</b>												
I. «Магазин игрушек» (на автомобиле)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 секунд (расстояние до 80 м)	Упражнения с платочками	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	(О)	(П)	(3)	«Автомобиль»			
II. «Магазин игрушек» (на самолете)	Построение в шеренгу по одному с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Пробеги с вертушкой»	«Дотянись до великана»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	(П)	(3)	Проползание между ножками стула произвольным способом	(О)	«Самолеты»		
III. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	(3)	«Зайки» (подпрыгивание на двух ногах)	Бросание мяча от груди	(О)	Проползание между ножками стула произвольным способом	(П)	«Мой веселый звонкий мяч»
IV. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	«Не наступи в лужу»	(О)	Прыжки через линии	Бросание мяча от груди	(П)	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола	(3)	«Мой веселый звонкий мяч»

ФЕВРАЛЬ									
I. «Мыши и кот Васька»	«Перемена мест»	Ходьба врассыпную на носках	Бег врассыпную на носках	«Мышки»	Ходьба из обруча в обруч (О)	Прыжки через веревку (П)	Бросание мяча от груди (3)	«Наседка и цыпята»	«Кот и мыши»
II. «Мыши и кот Васька»	«Перемена мест»	Ходьба врассыпную на носках	Бег врассыпную на носках	«Мышки»	Ходьба из обруча в обруч (П)	Прыжки в длину через две линии (расстояние 10–30 см) (3)	Подбрось мяч вверх и поймай его двумя руками	Перелезание через бревно (О)	«Кот и мыши»
III. «На помощь колобку»	Построение в шеренгу с перестроением в круг	Ходьба на носках, поднимая колени «по высокой траве», пере-шагивая через препятствие	Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением	«Встречи животных в лесу» (имитация их движений: заяц, волк, медведь, лиса)	Ходьба из обруча в обруч (3)	«Подпрыгни повыше»	Бросание мяча из-за головы (О)	Перелезание через бревно (П)	«Самолеты»
IV. «Кого встретил колобок?»	Свободное построение	Ходьба на носках, на внешней стороне стопы	«Пробеги и не сбей»	Дети отгадывают загадки о животных и изображают их	«По ступенькам»	Прыжки на двух ногах (до 2 м) (О)	Бросание мяча из-за головы (П)	Перелезание через бревно (высота – 20 см) (3)	«Волшебная дудочка» – дудочка играет, все пляшут, перестает играть – замирают, удерживая равновесие

МАРТ									
I. «Прыгай, как мяч»	Перестроение из шеренги в круг	Ходьба по кругу, взявшись за ру-ки со сменой на-пра-вления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой на-пра-вления по сигналу	Упражнения с мячом	Ходьба из круга в круг с мячом в руках (О)	Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м) (П)	Бросание мяча из-за головы (3)	«Проползи по бревну»	«Брось и догони»
II. «Прыгай, как мяч»	Перестроение из шеренги в круг	Ходьба по кругу, взявшись за	Бег по кругу, взявшись за руки со	Упражнения с мячом	Ходьба из круга в круг с мячом в	Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до	«Поймай мяч»	Подтягивание на скамейке, лежа на	«Пузырь»

		руки со сменой направления по сигналу	сменой направления по сигналу		руках (П)	2 м) (3)		животе (О)	
III. «У солнышка в гостях»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через «камешки», «канавки»	Бег с ускорением и замедлением темпа	Перекат на живот и обратно с мячом в руках	Ходьба из круга в круг, держа руки за головой (3)	«Допрыгни!»	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см) (О)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе (П)	«Поезд»

IV. «У солнышка в гостях»	Перестроение из шеренги в «солнышко»	Ходьба с препятствиями	Бег «Перемена мест»	Упражнения с флажками	Ходьба по ребристой доске	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (О)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см) (П)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе (3)	«Где звенит?»
---------------------------	--------------------------------------	------------------------	---------------------	-----------------------	---------------------------	--	--	---	---------------

**АПРЕЛЬ**

I. «Поиграем с солнечными зайчиками»	«Барaban» (действия по построению на различение динамики)	Ходьба с дополнительными заданиями с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег в медленном темпе (30–40 секунд, расстояние до 80 м)	Игра с солнечными зайчиками	Ходьба с ящика на ящик (высота – 10–15 см)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (П)	Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние – 1–1,5 м) (О)	«Покажите, кто как лазает»	«Лошадки»
II. «Поиграем с солнечными зайчиками»	«Барaban» (действия по построению на различение динамики)	Ходьба с дополнительными заданиями с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег в медленном темпе (30–40 секунд, расстояние до 80 м)	Игра с солнечными зайчиками	Ходьба с ящика на ящик (высота – 10–15 см) (П)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (3)	Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее (О)	«Зайка»

III. «Волшебная»	Построение в шеренгу по	Ходьба с высоким	Бег со сменой темпа по	Игра с волшебной палочкой	Ходьба с ящика на	«Лошадки»	Перебрасывание мяча	Лазание по лестнице-	«Лошадки»
------------------	-------------------------	------------------	------------------------	---------------------------	-------------------	-----------	---------------------	----------------------	-----------



	инструктора	шнуру	игровой образ «Побежим тихо, как мышки» и т. п.		спуск с него (высота до 25 см)	(О)	правой и левой рукой (2,5–3 м)	ую стенку удобным способом	и автомобиль»
--	-------------	-------	---	--	--------------------------------	-----	--------------------------------	----------------------------	---------------

## 2 МЛАДШАЯ ГРУППА

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
I. «Пойдем в гости к зайчику»	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег обычной стайкой	«Колобок»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м) (О)	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) (П)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты (3)	«Влезь на лесенку»	«Поровненной дорожке»
II. «В гостях у лисички»	Построение стайкой	Ходьба парами в стайке за инструктором	Бег парами в стайке за инструктором	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4 м) (П)	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) (3)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м) (О)	«Догонялки» с персонажами (лисичка догоняет)
III. «Птички летают»	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную по залу	Бег врассыпную по залу	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (ширина – 15 см, длина – 4 м) (3)	«Подпрыгни выше»	Катание мяча двумя руками друг другу (О)	Ползание на средних четвереньках по прямой (5–6 м) (П)	«Перебежки»



						(О)	(П)		
--	--	--	--	--	--	-----	-----	--	--

**НОЯБРЬ**

I. «Воробышки-попрыгунчики»	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную	Бег в рассыпную	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)  (О)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед  (П)	Прокатывание шарика под натянутой веревкой	«Проползи ровно, не задень»	«Воробышки и кот»
-----------------------------	------------------------	--------------------	-----------------	---------------------	---	--	--	-----------------------------	-------------------

II. «Воробышки-попрыгунчики»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)  (П)	Прыжки на двух ногах на месте в паре  (З)	«Попади в кольцо»	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту)  (О)	«Воробышки и кот»
------------------------------	-------------------------------------	------------------	---	---------------------	---	---	-------------------	---	-------------------

III. «Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Падают, падают листья»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)  (З)	«Наседка и цыплята»	Прокатывание под дугу  (О)	Ползание по доске на средних четвереньках  (П)	«Лесные жучки»
------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	---	-------------------------	---	---------------------	----------------------------------	--	----------------

IV. «Путешествие в лес на автобусе»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	Упражнения с шишками	Ходьба на носочках по скамейке	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет  (О)	Прокатывание мяча друг другу  (П)	Ползание по доске на средних четвереньках  (З)	«Лесные жучки»
-------------------------------------	-----------------------------	-------------------------	----------------------	----------------------	--------------------------------	--	---	--	----------------

**ДЕКАБРЬ**

I. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередование с бегом в рассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру прямо  (О)	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет  (П)	Прокатывание мяча друг другу  (З)	«Доползи до флажка»	«Цыплята и кот»
--------------------------	-----------------------------	--	---	--------------------	----------------------------------	--	---	---------------------	-----------------

II. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередование с бегом в рассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру по кругу	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Прокатывание мяча друг другу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	«Цыплята и кот»
---------------------------	--	--	---	--------------------	--------------------------	--	------------------------------	--	-----------------

					П)	(3)		(О)	
III. «Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру «зигзагом»	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	«Лошадки»
					(3)		(О)	(П)	
IV. «Цирк»	Построение в колонну по одному, парами в круг	«Покажи, кто как ходит»	Бег в разном темпе	«Веселые петрушки»	«Такси»	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см)	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	«Лошадки»
						(О)	(П)	(3)	

**ЯНВАРЬ**

I. «Магазин игрушек» (на автомобиле)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м)	Упражнения с платочками	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)	Бросание мяча вперед снизу	«Проползи по бревну»	«Автомобиль»
					(О)	(П)	(3)		
II. «Магазин игрушек» (на самолете)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Проползание между ножками стула произвольным способом	«Самолеты»
					(П)	(3)		(О)	
III. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди	Проползание между ножками стула произвольным способом	«Мой веселый звонкий мяч»
							(О)	(П)	



					(3)				
IV. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	«Перепрыгни бревнышко»	Прыжки через линии  (О)	Бросание мяча от груди   (П)	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола  (3)	«Мой веселый звонкий мяч»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>									
I. «Мыши и кот Васяка»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба па-рами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках  (О)	Прыжки в длину с места через две линии  (П)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)  (3)	«Обезьянки»	«Кот и мыши»
II. «В гости к собачке»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба па-рами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Собачки играют»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках  (П)	Прыжки в длину с места (40–50 см)  (3)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)  (О)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)  (О)	«Лохматый пес»
III. «Поиграем со снежками»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия	Бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних четвереньках  (3)	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)  (О)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)  (П)	«Берегись заморожу»
IV. «Волк и семеро козлят»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнуру по кругу	«Найди свой домик»	«Волк-кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)  (О)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы  (П)	Переползание через бревно (высота 40 см)  (3)	«Волшебная дудочка»

<b>МАРТ</b>									
I. «В гостях у Мишки-Топтыжки»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющими по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег враспынную	«Уроки Мишки-Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга (О)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (П)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди (З)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«У медведя во бору»
II. «Нас ждут в Лимпопо»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющими по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга (П)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении (З)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе (О)	«Обезьянки»
III. «У солнышка в гостях»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга (З)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см) (О)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Солнышко и дождик»
IV. «Заюшкина избушка»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы (высота 5–10 см) (О)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (П)	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее	«Зайка беленький сидит»
<b>АПРЕЛЬ</b>									
I. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1	«Влезь на лесенку»	«Огуречик, огуречик...»

	ориентир	сигналу, поворот вокруг себя			заданием для рук (руки в стороны)		м) одной рукой		
						(П)	(О)		
II. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентир	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны) (П)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см) (3)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	Лазание по лестнице-стремянке (О)	«Птицы и лиса»
III. «На солнечной полянке»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	«На полянке»	Влезание на бум + поворот вокруг себя переступанием (О)	«Добеги и прыгни»	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м) (С)	Лазание по лестнице-стремянке (П)	«Поймай комара»
IV. «Теремок»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом» (П)	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и попытка поймать его (О)	Лазание по лестнице-стремянке (3)	«Жуки»
<b>МАЙ</b>									
I. «Волшебная палочка-скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму (О)	Прямой галоп (П)	Бросание мяча вверх и ловля его (3)	«Обезьянки»	«Машины»
II. «Колобок»	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму (П)	Прямой галоп (С)	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (О)	«Бросание мяча вперед»
III. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с	Ходьба приставным шагом вперед и	Чередовать бег в колонне друг за другом с	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму	«Скок-поскок, молодой дроздок!»	Метание на дальность правой и левой	Влезание на гимнастическую стенку и	«Рыбаки и рыбки»

	переступание м	назад	бегом врас- сыпную		(3)		рукой (2,5–5 м) (O)	спуск с нее (П)	
IV. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с переступание м	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Бег в резком темпе	«Поймай рыбку»	Ходьба «ручейком»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическ ую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

### СРЕДНЯЯ ГРУППА

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвиваю щие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
I. «Прогулки в осенний лес»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке» - с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40– 50 см) (3)	«Переползи через кочки»	«Перелет птиц»
II. «Экскурсия в осенний лес» (на поезде)	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат	«Проверка и ремонт вагончиков»	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной (П)	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2–3 раза подряд) (3)	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояние 10 м) (O)	«Птицы и лиса»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

III. «На день рождения куклы Алины»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	Стоя в кругу с хлопочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)  (3)	Перепрыгивание через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12–15 см)  (П)  (О)	«Подарки»
IV. «На именины к Винни-Пуху»	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя в рассыпную с хлопочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч  (3)  (П)  (О)	«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»

**ОКТАБРЬ**

I. «Веселая карусель»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2–3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной  (О)	Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах)  (П)	Прокатывание обруча друг другу между предметами  (3)	Ползание по-пластунски	«Карусель»
II. «Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой  (П)	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед  (3)	«Чья пара сделает лучше?»	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками  (О)	«Огуречик, огуречик...»
III. «Цирк»	Построение из	Ходьба	Обычный бег в	«Веселые	Ходьба по	Прыжки на	Прокатывание	Ползание по	«Поймай

	колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	Петрушки»	шнур «змейкой» руки в стороны	одной ногой поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	мяча друг другу двумя и одной рукой	гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (П)	дрессированную муху»
					(3)		(О)		
IV. «Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три – на Петрушек посмотри»	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны	Прямой галоп	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (3)	«Найди, где спрятано»
						(О)			

### НОЯБРЬ

I. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горячим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе (О)	Прямой галоп по кругу, руки за спиной (П)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами (3)	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Кролики»
II. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба пригнувшись крадучись	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись-крадучись	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам (П)	Прямой галоп по кругу «змейкой» (3)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	Подлезание под препятствие правым и левым боком (О)	«У медведя во бору»
III. «В гости к Айболиту» (на автомобиле)	Перестроение из колонны по 1 в колонну	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза)	Подлезание под препятствие правым и	«Цветные автомобили»

	по 3 с места за направляющим по ориентиру				(3)		подряд) (О)	левым боком (П)	
IV. «В гостях у Айболита»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком	«Подарки»
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
I. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд	Ползание по-пластунски	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют)
II. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	Чередование бега в парах в колонне с бегом врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением	«Попади в щит»	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках	«Птичка и кошка»
III. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета –

	направляющи м	вперед				(3)		(O) х  (3)	низких четверенька  фронтально)
IV. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляющи м по ориентир	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50– 60 см)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четверенька  (3)	«Пожарные на учениях» (индивидуаль ная двуэтапная эстафета на равновесие, прыжки – фронтально)

**ЯНВАРЬ**

I. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Перестроение из двух колонн в две шеренги	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Перебежки» (бег на-встречу друг другу, не наталки-ваясь, найти четко свое место в шеренге)	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелет птиц»	«Снежиночки- Пушиночки»
II. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Найди себе пару»	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	«Лиса в курытнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» (игра малой подвижности)
III. «Путешествие в зоопарк» (на самолетах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительны х препятствий (с перешагивание м с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгивани ем); бег «змейкой», огибая поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема  (3)	«Пружинка» с прыжками	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2– 2,5 м)  (O)	Перелезание через гимнастичес кую скамейку боком  (П)	«Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию имитируют движения повадки зверей)
IV. «Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием (догонять)	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с	Прыжки вверх с ме-ста с касанием одной,	Метание предметов в горизонтальную	Перелезание через гимнастичес	«Пилоты»



	шагом		убегающего и убежать от догоняющего)		поворотом вокруг себя на середине подъема	двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см) (О)	цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (П)	кое бревно (3)	
--	-------	--	--------------------------------------	--	---	--	---	-------------------	--

**ФЕВРАЛЬ**

I. «В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо, телефонный звонок и др.)	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	С цветами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см) (О)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см (П)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (3)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см)	«Мыши в кладовой у Красной Шапочки»
II. «В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом, прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»	С цветами	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз (П)	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой (3)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см) (О)	«Подбрось, поймай»
III. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Повороты кругом стоя на месте, прыжком	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча)	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до	«Юла»

					(3)	(П)	(О)	определенного места)	
IV. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Найди и промолчи»
<b>МАРТ</b>									
I. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м	«Переползи через кочку»	«Пастух и стадо»
II. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в два в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн. палкой)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому буму с палкой за головой	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2 м) (О)	«Подбрось-поймай»
III. «Автомобилеты» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробежать по узкой извилистой дорожке	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)	«Бездомный заяц» (кольца используются как домики)





**Старшая группа**

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
I. «Сбор урожая»	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами  (О)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  (П)	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку  (З)	«Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)
II. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, в рассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики  (П)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой»  (З)	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд)  (О)	Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом	«Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием под воротца
III. Традиционная структура занятия	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка  (З)	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз подряд)  (О)	Ползание на четвереньках «змейкой» между пред-метами  (П)	«Удочка»
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» – во время ходьбы в рассыпную по звуковому сигналу дети находят свое	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины)	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» – эстафета (прыжки с зажатым между коленями мячом до	«Прокати мяч между предметами» (шири-на 30–40 см, длина 3–4 м)	«Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Догони свою пару»

		место в колонне				ориентира)			
<b>ОКТЯБРЬ</b>									
I. «Экскурсия в осенний лес на велосипеде»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия	«Тренировка велосипедиста»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5–2 см)	Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд)	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом	«Стой»  (С)
II. Традиционная структура занятия	Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове	Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90°, потом на 180° (10–12 раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет	«Коршун и насадка»  (О)
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове	Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Ловишки с мячом»  (П)
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Расчет на первый-второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвета	«По кочкам» – ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением	«Воробышки»



							руками		
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
I. «Мы – туристы»	Расчет на первый-второй-третий; перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине	«Эстафета с рюкзачком»
						(О)	(3)	(П)	
II. Традиционная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки с бумага в обозначенное место (высота 40 см)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой	«Мороз-Красный нос»
						(О)	(П)	(3)	
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – враспынную	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку	«Попади в кегли»	Перелезание через бум правым и левым боком	«Охотники и зайцы»
						(П)	(3)	(О)	
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	В парах	«Перелезь и подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Лиса и птицы»
<b>ЯНВАРЬ</b>									



I. «Забавы Зимушки-зимы»	Перестроение в одну, в три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу – прыжки на двух ногах	Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание)	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	«На одной ножке по дорожке»	«Метание снежков» вдаль правой и левой рукой (6–9 м)	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее	«Ловишка с мячом»
					(3)		(O)		(П)
II. Традиционная структура занятия	Построение в круг; размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Мышеловка»
						(O)	(П)		(3)
III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «бревнышки»	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Ловля обезьян»
					(O)	(П)	(3)		
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Аэробика	«Кто скорее к флажку» (бум – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» - прыжки через скакалку	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» – подлезание правым и левым боком	«Мы – веселые ребята»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>									
I. «Пожарные на учении»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и. п. – лежа на	Бег приставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой	С гимнастическими палками	Легкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную)	«Не задень кегли»	Ползание по пластунски до обозначенного места	«Пустое место»

		полу	направляющего		(П)	(З)		(О)	
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть	С гимнастическими палками	Ходьба, по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся)	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по пластунски «змейкой» между предметами	«Поспеши, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
					(З)	(О)		(П)	
III. Занятие с элементами аэробики	Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени	Аэробика	Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок	Прыгни через скамейку	Перебрасывание мяча друг другу через сетку	Ползание по пластунски в сочетании с перебежками	«Кто летает»
					(О)		(П)	(З)	
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на 1–2-й в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом	Бег на носках; по сигналу – враспынную в сочетании с построением по диагонали	Аэробика	«Не потеряй груз» – бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни точно в намеченное место» (с бума в обруч с высоты 30–40 см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	«Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика)	«Мы – веселые ребята»
<b>МАРТ</b>									
I. «Мы – юные циркачи»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком)	Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун»	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку	Лазание по шесту	«Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами»

						(O)	(3)	(3)	
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне	Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком)	Перешагивание предметов, в конце с 3–4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте	Лазание по шесту	«Горелки»
					(3)	(II)	(O)		
III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в три колонны	Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами	Аэробика	«Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке»	Прыжки: с 3–4 шагов коснуться предмета	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира	Лазание по канату	«Охотники и звери»
						(3)	(II)	(O)	
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу – прыжки	Бег «змейкой» на носках, по сигналу – остановка	Аэробика	«Сумей сбить с бревна» – дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне	«Сделай как можно меньше прыжков» – прыжки широким шагом до ориентира	«Попади в обруч» – метание в горизонтальную цель	Лазание по канату	«Караси и щуки»
<b>АПРЕЛЬ</b>									
I. «Мы – космонавты»	Перестроение в две, три колонны на месте и в движении	Ходьба выпадами	Обычный бег по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30–40см)	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске	«Выход в космос» – подлезание правым и левым боком под дугой	«Третий лишний»
						(O)	(3)	(II)	

II. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течении одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30–40см)	Перебрасывание на набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола	«Мы – веселые ребята»
						(II)	(O)	(3)	
III. Занятие с элементами аэробики	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с прихлопами, с прихлопами	Бег с приставным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки в высоту с разбега (30–40см)	Перебрасывание набивного мяча из-за головы	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводить ноги в стороны	«Волк во рву»
						(3)	(II)	(O)	
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменной ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег в рассыпную	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Эстафета «Кто быстрее» – перепрыгивание кирпичиков на одной ноге	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка, бери ленту»
<b>МАЙ</b>									
I. «Олимпийские звезды»	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове		Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице разноименным способом	«Быстрые и меткие»
					(II)		(3)	(O)	
II. Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на	Бег в медленном темпе по пересеченной местности	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове	Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу	Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице одноименным способом	«Лиса и куры»

	стороны)	низких четвереньках спиной вперед				(3)	(O)		(П)	
III. Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20–30 м)	Аэробика	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Прыжки в длину с разбега 8 м (130–150 м)	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице свободным способом	«Лесная эстафета»	(C) (П) (O) (3)
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Ходьба с перестраиванием в 3–4 колонны	Ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком приставным шагом	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с «мешочками» на голове по скамейке сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2–3 круга)	Прыжки в длину с разбега	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Сокол и голуби»	

### Подготовительная к школе группа

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>										
I. Традиционная структура занятия	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным»	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения	Пролезание в обруч правым и левым боком	«Ловишка с лентами»	(O) (П) (3)

II. «Мы - волейболисты»	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)
					(II)	(3)	(O)		
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах сто-пы, рассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	С большим мячом	Ходьба по гимнастическому буму	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Лягушки и цапли» (прыжки)
					(3)		(II)	(O)	
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба рассыпную, на пятках	Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой	С обручем	«Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–20–30 см)	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролезание в воротники»	«Караси и щука»
<b>ОКТАБРЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малыми обручами	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков, кеглей)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)
						(O)	(C)	(II)	
II. Занятие с	Перестроение	Ходьба	Бег на носках,	Аэробика	Бег в среднем	Прыжки через	Броски мяча в	На	«Пустое

элементами аэробики	парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	гимнастически м шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	с захлестывани ем голени назад, подскоком, боковым галопом		темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну	скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площад-ки до другой. Вращать скамейку вперед и назад	кольцо двумя руками от груди	гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол	место»
III. Традиционная структура занятия	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малыми обручами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю»
					(О)	(П)		(С)	
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	«Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2–3 раза)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач»
<b>НОЯБРЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте	Лазание чередующим-ся шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Не урони» (перебрасывание через сетку)
					(П)	(С)	(О)		

II. Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентами	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Ведение мяча одной рукой в движении	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения	«Найди, где спрятано»
					(O)	(C)	(II)		
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя при-седания на середине бума, руки вперед	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Попрыгунчи ки-воробушки»
					(3)		(C)	(O)	
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)
					(C)		(O)	(II)	
II. «Смелые альпинисты» (предваритель	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под	Бег на носках в разных направлениях	С лентой	На гимнастических кольцах: вис,	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на	Работа с мячом одной рукой в движении	Ползание на скамейке на спине,	«Найди, где спрятано»



ная работа-загадка)		правую ногу. Пружинистый шаг носка	, по сигналу – бег в колонне		раскачивание, вис согнувшись, соскок (О)	25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)		подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (П)	
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед (3)	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О)	«Попрыгунчи ки-воробушки»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»
<b>ЯНВАРЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия (с мячом)	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики)	С мячами	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя (О)	Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; спрыгивать с них (3)	«Попади в обруч»	Ползание по-пласту-нски до ориентира, прокатывая перед собой мяч (П)	«Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола)
II. Занятия с элементами аэробики	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя (С)	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередуя шаг	Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена» (О)
III.	Перестроение в	Ходьба с	Обычный бег	С обручами	Легкий бег на	Прыжки в длину	Метание малого	Ползание по-	«Попрыгунч

Традиционная структура занятия (с обручами)	2, 3 колонны через середину	обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень на-зад, по сигналу – надеть обруч на себя		носок с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие	с места (не менее 100 см)	мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	пласту-нски под шнуром до ориентира (4–5 м)	ики-воробушки» (3)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега враспынную по залу с бегом «змейкой»	С лентами	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)				

### ФЕВРАЛЬ

I. Традиционная структура занятия	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет	Игра «Перелет птиц»
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастически м шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Аэробика	На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок	Прыжки через короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой
III. Традиционная структура занятия (с обручами)	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед,	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись,	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)

	шагом в правую и левую сторону	на низких четвереньках			уступая дорогу (С)	(3)	(расстояние 3 м) (П)	(О)	
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажками	Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно (О)	Игра-упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Совушка»
<b>МАРТ</b>									
I. Традиционная структура занятия	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	С бадминтонными ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и переключая ракетку под ногой из одной руки в другую (О)	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой (П)	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой (3)	«Удержи волан на ракетке»
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г) (С)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку (О)	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой (О)	Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом (П)	«Второй лишний»
III. Традиционная структура	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й.	Ходьба на высоких четвереньках;	Обычный бег; спиной вперед;	С бадминтонными	Ходьба по гимнастическому буму, высоко	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Работа с ракеткой, отбивая волан в	Лазание по веревочной лестнице	«Поддай высоко и далеко»

занятия	Перестроение из одной шеренги в две, три	высоко поднимая колено; спиной вперед	«змейкой»; по сигналу – смена ведущего	ракетками	поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие (П)	(не менее 50 см)  (О)	движении до ориентира  (3)	чередующимся способом	(элементы бадминтона)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	С бадминтонными ракетками	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах)				
<b>АПРЕЛЬ</b>									
I. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С длинной веревкой	Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть,	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из вися на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира
					встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз)	(П)			
II. Занятия с элементами аэробики	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие (О)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Коршун и наседка»  (П)

							(С)		
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Догони свою пару»
						(3)	(О)	(С)	
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)	Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»		Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Ловишка, бери ленту»	
<b>МАЙ</b>									
I. Традиционная структура занятия	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см)	Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу)	Лазание по канату в три приема	Игра «Перелет птиц»
					(П)	(О)	(С)		
II. Традиционная структура занятия	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол)	Лазание по канату в три приема	«Докати обруч до флажка»
					(3)	(П)	(С)	(О)	
III. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату в три приема	«Охотники и звери»

		низких четвереньках	местности		ласточку	(З)	(О)	(П)	
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическом у буму, на середине выполнить ласточку	Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами (О)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Пионербол»

### **Методическое обеспечение:**

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения. *Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 4-5 лет каждое упражнение в среднем повторяется 6-8 раз, для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 4-5 лет при обучении физическим упражнениям используем показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

С детьми 5-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Все занятия с детьми 4-5 лет проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с инструктором по физической культуре. Корригирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

Для детей 5-7 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Для всех возрастных групп на занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются

технологии:

- Корригирующая, ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная.

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.



Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

2. О.В. Бережнова, В.В. Бойко «Малыши-крепыши», М. Изд. Дом «Цветной мир», 2017
3. Л.Д. Глазырина- Программа «Физическая культура- дошкольникам», М. Владос, 2004
4. Пензулаева Л, И. Москва «Просвещение» 2010г. «Физкультурные занятия с детьми »
5. Н.Ч. Железняк. Е.Ф. Желобкович «100 комплексов ОРУ для младших дошкольников», М., «Скрипторий 2003», 2010,
6. Н.Ч. Железняк. Е.Ф. Желобкович «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников», М., «Скрипторий 2003», 2010,
7. Н.Б. Муллаева, «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников». СПТб, детство-пресс. 2010