


Муниципальное образование город Ноябрьск
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Белоснежка» муниципального образования город Ноябрьск

СОГЛАСОВАНА Педагогическим советом (протокол заседания) от 30.08.2022 г. №1	СОГЛАСОВАНА заместитель заведующего  И.А. Складанюк 30.08.2022 г.	УТВЕРЖДЕНА приказом МБДОУ «Белоснежка» От 31.08.2022 г. № 202 - од
---	--	--

Рабочая программа

по образовательной области «Физическое развитие»
непрерывная образовательная деятельность «Физическая культура»
для детей подготовительной к школе группы
общеразвивающей направленности

2 непрерывные образовательные деятельности в неделю
(всего 74 непрерывные образовательные деятельности в год)

Составитель:
Инструктор по физической культуре

2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по непрерывной образовательной деятельности «Физическая культура» образовательная область «Физическое развитие» составлена на основании Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, примерной образовательной программы дошкольного образования, в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Белоснежка» муниципального образования город Ноябрьск (далее по тексту ООП МБДОУ «Белоснежка»).

Используемый учебно – методический комплект:

1. Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М.А. «От рождения до школы» - примерная образовательная программа дошкольного образования. Издательство Мозаика-синтез, Москва, 2014 год.
2. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
3. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
4. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
5. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Программа рассчитана на проведение непрерывной образовательной деятельности 74 раза в год, (2 раза в неделю), продолжительность непрерывной образовательной деятельности 30 мин.

№	Тема/раздел	Количество во НОД	Количество часов
1	Учебно-тренировочное	47	23ч30мин
2	Контрольно – диагностическое	11	5ч30мин
3	Круговая тренировка	2	1ч
4	Эстафета - соревнование	2	1ч
5	Игровое	6	3ч
6	Тренировочное	6	3ч
	ИТОГО	74	37ч

Сопутствующими формами образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы компенсирующей направленности является организация: игровых

развлечений, дней открытых дверей, комплексов занимательной разминки и дыхательных упражнений, пальчиковых игр, спортивных игр, спортивных праздников и развлечений.

Основными целями данной программы является:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Задачи, содержание психолого-педагогической работы:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве; закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения;
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- учить быстро перестраиваться в статическом и динамическом равновесии, на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге, кругу.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- учить самостоятельно, организовывать подвижные игры, комбинировать движения;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей

- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- формирование представлений о составляющих здорового образа жизни, воспитание положительного отношения к нему.

Обновление содержания образования

- создавать условия для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, привычки к здоровому образу жизни, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формировать начальные представления о некоторых видах спорта.

Задачи по национально региональному компоненту (далее - НРК): продолжать развивать волевые качества: быстроту, выносливость, умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить набрасывать кольцо (обруч, веревочную петлю) для развития ловкости и глазомера, присущие героям национальных игр (оленоводы, охотники). Совершенствовать умение прыгать на двух ногах через несколько препятствий (нарты). Развивать мышечную силу рук, через использование игр с предметами.

Новизной данной рабочей программы является компиляция в воспитательно-образовательном процессе приоритетного компонента ДОУ, тематических недель и ФГОС.

Отличие данной рабочей программы от примерной состоит в том, что программа составлена с учетом межпредметных связей, согласно тематическим неделям. Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать территориальность, и приоритетность дошкольного учреждения. В ДОУ района Крайнего Севера, с учетом климатических условий необходимо повышенное внимание к физической, оздоровительно - профилактической работе с детьми, закаливающим мероприятиям, физическим нагрузкам при организации двигательной активности воспитанников ДОУ.

Обоснование внесенных изменений: изменения связаны с учетом возрастных возможностей и индивидуальных траекторий развития детей.

В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм. Поэтому в детском саду в образовательном процессе используются разнообразные методы и формы организации деятельности: народные подвижные игры и забавы коренных народов Севера.

Реализация **приоритетного направления** работы МБДОУ (воспитание экологической культуры дошкольников) представлена следующими темами: «Праздник урожая: овощи, фрукты, ягоды, грибы», «Всемирный день животных: домашние, дикие животные», «Осень: осенние месяцы, лиственные деревья», «Хвойные деревья», «Зима: зимние месяцы, изменения в природе», «Зимующие птицы», «День комнатных растений», «Весна: весенние месяцы, изменения в природе», «Всемирный день водных ресурсов: животный мир морей и океанов», «Всемирный день Земли», «Экологические вести».

Углубленное изучение экологической культуры реализуется в ходе непрерывной образовательной деятельности (часть), подвижных игр, игровых упражнений и пальчиковых игр, развлечений.

Рабочая программа составлена с учётом реализации принципа интеграции со следующими образовательными областями:

1	Социально – коммуникативное развитие	Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; накопление опыта двигательной активности; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья
2	Познавательное развитие	Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека, в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности
3	Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека, развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение; развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанных областей
4	Художественно-эстетическое развитие (музыка)	Использование музыкального сопровождения с целью сопровождения выполнения игровых заданий и игр, развития двигательного творчества. Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств

Особенность организации образовательного процесса по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности заключается в проведении

непрерывной образовательной деятельности: в холодный сезон – в зале, летом на площадке. В непрерывной образовательной деятельности участвуют все дети одновременно с учетом состояния их здоровья. Продолжительность компонента – 30 минут.

Предпочтительными формами организации образовательного процесса является непрерывная образовательная деятельность в игровой форме, в форме тренировок, физкультурных музыкально двигательных импровизациях, спортивных игр, упражнений с элементами движения, развития речи, соревновательных состязаний.

Вариативность проведения диагностики

Мониторинг достижений промежуточных (итоговых) планируемых результатов проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в форме игрового тестирования.

Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Методика проведения мониторинга образовательного процесса :

1. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

Скорость бега на 10 м, с ; Скорость бега на 30 м,с

Ребенок становится на линию старта. Инструктор, стоящий с боку от стартующего, подает команду «На старт!», «Внимание!» и поднимает вверх флажок. Убедившись, что ребенок готов к бегу, командует «Марш!» и одновременно опускает флажок. С опусканием флажка и началом движения ребенка включается секундомер. Ребенок бежит, минуя финиш до ориентира, не сбавляя скорости бега. Секундомер выключается после пересечения бегущим линии финиша. Дается две попытки, лучший результат фиксируется.

Взрослому во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека), результаты детей бывают выше.

Продолжительность бега в медленном темпе, мин

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15-30 секунд до 1-2,5 минут.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребенка со средними возрастными значениями соответствующих показателей.

Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами.

Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

2. СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

Дальность броска мяча (весом не более 1кг.), стоя у черты – способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. И длиной 15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр.

Наклон туловища вперед сидя, см.

Ребенок без обуви садится перед обозначенной на полу линией так, чтобы пятки выпрямленных и разведенных на 20-30 см. ног, находились как можно ближе к черте, но не пересекали её, ступни вертикально. Инструктор, находясь сбоку от ребенка, прижимает его колени к полу с тем, чтобы ноги не сгибались при осуществлении наклонов. Ребенок выполняет три пружинящих наклона вперед, стараясь как можно дальше коснуться пальцами обеих рук градуированной планки, находящейся между ног. На четвертом наклоне ребенок в течение 2 секунд фиксирует положение тела. Результат фиксируется в момент, когда кончики пальцев ребенка достигли наиболее удаленной отметки. Если при измерении концы пальцев рук находятся за нулевой отметкой, то результат фиксируется со знаком «+» (например +3 см.). Если до нулевой отметки ребенок не дотянулся, то результат фиксируется со знаком «-» (- 2 см.)

Карта оценки уровней эффективности педагогических воздействий

Образовательная область «Физическое развитие»

№	Показатели ФИО ребенка	Возраст		Скорость бега на 10 м, с		Скорость бега на 30 м, с		Длина прыжка с места, см		Дальность броска мешочка, с		Дальность броска мешочка, с		Наклон туловища вперед		Продолжительность бега, мин		Мышечная сила правой		Мышечная сила левой		Общий уровень		
				Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г

Начало года: высокий- средний низкий **Конец года:** высокий- средний низкий

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	3,0—	2,6—	2,5—	2,3—
		2,3	2,1	1,8	1,7
	Девочки	3,2—	2,8—	2,7—	2,6—
		2,4	2,2	1,9	1,9
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	9,8—	8,8—	7,6—	7,0—
		7,9	7,0	6,5	6,0
	Девочки	10,2—	9,1—	8,4—	8,3—
		7,9	7,1	6,5	6,3

Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчи ки	125— 205	165— 260	215— 340	270— 400
	Девочки	110— 190	140— 230	175— 300	220— 350
Длина прыжка с места, см	Мальчи ки	64—92	82— 107	95— 132	112— 140
	Девочки	60—88	77— 103	92— 121	97— 129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчи ки	2,5— 4,0	4,0— 6,0	4,5— 8,0	6,0— 10,0
	Девочки	2,5— 3,5	3,0— 4,5	3,5— 5,5	4,0— 7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчи ки	2,0— 3,5	2,5— 4,0	3,5— 5,5	4,0— 7,0
	Девочки	2,0— 3,0	2,5— 3,5	3,0— 5,0	3,5— 5,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчи ки	3—5	4—7	5—8	6—9
	Девочки	5—8	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчи ки	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,0	1,5	2,0	2,5

Уровни (критерии) освоения программы

Уровень развития физических качеств определяется по таблице возрастно-половых нормативов

Оценивание проходит по баллам: 0 – низкий 1 - средний 2 - высокий

Высокий – правильно выполнены все элементы техники **Средний** - ребенок справляется с большинством элементов техники, имеются незначительные ошибки **Низкий** - наличие значительных ошибок, не справляется

Требования к результатам освоения рабочей программы по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы общеразвивающей направленности
К концу учебного года ребенок:

1. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Выполняет активные движения кисти руки при броске.
2. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
3. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.
4. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.
5. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.
6. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
7. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.
8. Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
9. Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей.
10. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Содержание работы по освоению образовательного компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе общеразвивающей направленности.

Тема (раздел)	Содержание	Требования к овладению необходимыми знаниями и умениями
Ходьба	Ходьба разными способами: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок используя разное положение рук. Приставными шагами вперед и в стороны; в приседе, полуприседе.	Ходит легко, непринужденно двигая руками, сохраняя осанку. Пользуется разными способами ходьбы. Знает положение всех

	Ходьба с разным пространственным расположением: в колонне по одному, по два, по три, вдоль границ зала, с поворотом, с разными заданиями.	частей тела, сохраняет правильную осанку, при перемещении по разным поверхностям.
Бег	Бег разными способами. Бег из разных исходных положений. Бег в разном темпе. Бег с препятствиями. Непрерывный бег в медленном темпе (1,5-2 мин). Челночный бег. Бег на скорость.	Бегают, используя перекал с пятки на носок; быстро начинает бег из разных исходных положениях. Бегают широким шагом, сильнее отталкиваясь.
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, разными способами. Прыжки на месте на одной ноге Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; с разным положением рук, Прыжки в высоту с места на одной, двух ногах; через предметы; из обруча в обруч; запрыгивание на высоту с места; с высоты в обозначенное место. Прыжки в длину с места Прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку.	Согласовывает движения рук, ног и туловища для увеличения силы толчка. Выполняет прыжок в длину и высоту с разбега. Отталкиваясь одной ногой, приземляется на две ноги. В прыжках в длину с места толчок выполняет двумя ногами, а в прыжках с разбега - одной ногой.
Бросание, ловля, метание	Прокатывание мячей разного размера. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками, отбивание на месте и с продвижением вперед. Метание предметов.	Использует разные исходные положения для ног в зависимости от предмета. Выполняет метание разными способами. Использует разные виды замаха. Понимает разницу в действиях при метании вдаль и в цель.
Ползание, подлезание, лазанье	Ползание разными способами; подлезание под препятствия разной высоты. Подтягивание на скамейке руками из положения лежа на животе, стоя на коленях. Перелезание прямо и боком.	Выполняет ползание и подлезание разными способами. Владеет перекрестной координации при лазании по гимнастической стенке

	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	Использует точные названия способов подлезания, умеет объяснить выбор способа подлезания в разной обстановке.
Упражнения в равновесии	Ходьба по уменьшенной площади опоры. Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями. Ходьба и бег по наклонной поверхности. Стойка на одной ноге; кружение и т.д.	Знает, как сохранять равновесие. Сохраняет равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъеме и спуске по наклонной, при преодолении препятствий.
Общеразвивающие упражнения	Для рук и плечевого пояса. Для ног. Для туловища. Все упражнения выполнять из разных и.п. для рук, туловища, ног; с предметами и без них, на предметах; в разном темпе и с изменением темпа; плавно и резко; сочетая движения рук и ног, рук и туловища. Действовать в парах.	Принимает заданное исходное положение; выбирает исходное положение самостоятельно. Согласовывает движения рук, ног, туловища в однонаправленных и разнонаправленных упражнениях. Выполняет упражнения из разных исходных положений, в разном темпе и амплитуде движений, показывает знакомые упражнения сверстникам.

Учебно – тематический план

Месяц	План. дата	Факт дата	Дата	Кол-во НОД	№ недели	*Название тематической недели
СЕНТЯБРЬ	02.09.2022		01-09	1	1	День нефтяника
	07.09.2022			1		
	09.09.2022			1		Я вырасту здоровым
			12-16		2	
	14.09.2022			1		
	16.09.2022			1		
			19-23		3	Праздник урожая
	21.09.2022			1		
	23.09.2022			1		
			26-30		4	
						День дошкольного работника
	28.09.2022			1		
	30.09.2022			1		
ОКТЯБРЬ			03-07		5	Всемирный день животных
	05.10.2022			1		
	07.10.2022			1		Осень
					6	
					Осень	
12.10.2022			1			
14.10.2022				1		

	14.12.2022			1		
	16.12.2022			1		
			19-23		16	
						Новый год
	21.12.2022			1		
	22.12.2022			1		
			26-30		17	
						Новый год
	28.12.2022			1		
30.12.2022			1			
ЯНВАРЬ			02-06			Праздники
			09-13			
						Народная культура и традиции
			16-20		18	
						День анимации
	18.01.2023			1		
	20.01.2023			1		
			23-27		19	
						Моя страна Мой город
	25.01.2023			1		
27.01.2023			1			
ФЕВРАЛЬ			30-03		20	
						День комнатных растений
	01.02.2023			1		
	03.02.2023			1		
			06-10		21	
						День театра
	08.02.2023			1		
	10.02.2023			1		
		13-17		22		
					День оленевода	
15.02.2023			1			

	17.02.2023			1			
			20-22		23		
	22.02.2023			1		День защитника Отечества	
	24.02.2023			1			
МАРТ			26-03		24	Весна	
		01.03.2023		1			
		03.03.2023		1			
				06-10		25	
		08.03.2023			1		Международный женский день
		10.03.2023			1		
				13-17		26	Вороний день
		15.03.2023			1		
		17.03.2023			1		
				20-24		27	
		22.03.2023			1		Всемирный день водных ресурсов
		24.03.2023			1		
				27-31		28	Пожарный огонек
		29.03.2023			1		
		31.03.2023			1		
	АПРЕЛЬ			03-07		29	Международный день детской книги
			05.04.2023		1		
		07.04.2023		1			
				10-14		30	День космонавтики
		12.04.2023			1		
		14.04.2023			1		
				17-21		31	Всемирный день

	19.04.2023			1		Земли	
	21.04.2023			1			
			24-28			32	
	26.04.2023			1		День весны и труда	
	28.04.2023			1			
МАЙ			03-06			33	День Победы
	03.05.2023			1			
	05.05.2023			1			
			10-12			34	Экологические вести
	10.05.2023			1			
	12.05.2023			1			
			15-19			35	
							Международный день семьи
	17.05.2023			1			
	19.05.2023			1			
			22-26			36	День умников и умниц
	24.05.2023			1			
	26.05.2023			1			
			29-31			37	День защиты детей
	31.05.2023			1			
ИТОГО			74				

**Календарно – тематический план по образовательной области «Физическое развитие»
непрерывная образовательная деятельность «Физическая культура»
(подготовительная группа общеразвивающей направленности № 13)**

Тема НОД	ЦЕЛЬ НОД	Работа по основным видам движений	Вводная часть ОРУ	Подвижные игры	Национально региональный компонент, Компонент ДОУ	Оборудование
СЕНТЯБРЬ						
<p align="center">I НЕДЕЛЯ №1</p> <p>Диагностика</p>	<p>Выявить уровень физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м,(сек.)</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, скрестный шаг. Легкий бег чередуется с бегом с захлестыванием голени. Перестроение в 2-3 колонны. ОРУ №1</p>	<p>Пд «Ловишка» Ш. Ходьба в колонне по одному</p>		<p>маты, мешочки.</p>
<p align="center">№ 2</p> <p>Диагностика</p>	<p>Выявить уровень физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м,(сек.)</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, скрестный шаг. Легкий бег чередуется с бегом с захлестыванием голени. Перестроение в 2-3 колонны. ОРУ №1</p>	<p>Пд «Совушка»</p>		<p>маты, мешочки.</p>

<p>II НЕДЕЛЯ № 3</p> <p>Диагностика</p>	<p>Диагностировать детей в метании набивного мяча вдаль, гибкости. Развивать силу броска, координацию движений. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p>	<p>1. Метание набивного мяча м.130-200 см д.. 110-180 см 2. Гибкость (наклон вперед стоя) м.+3 (-5) д.+6 (-7)</p>	<p>Ходьба «великаны-карлики», ходьба с высоким подниманием колен, обычный бег, по сигналу бег парами. Перестроение в 2-3 колонны. ОРУ № 2</p>		<p>Воспитывать интерес к играм народов Севера – П/и «Охотники и утки»</p>	<p>куб с мерками, 3 набивных мяча (весом 1кг), 2кегли.</p>
<p>№ 4</p> <p>Диагностика</p>	<p>Выявить физической подготовленности в метании набивного мяча ; в гибкости; в продолжительности бега в медленном темпе до 1,5 мин.; в скорости бега на 10 м. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Развивать внимание, активность, выразительность движений.</p>	<p>1. Метание набивного мяча вдаль двумя 2. Продолжительность бега в медленном темпе до 2,5 мин. 3. Скорость бега на 10 м (сек.) 4. Наклон туловища вперед сидя, мин.</p>	<p>Ходьба «великаны-карлики», ходьба с высоким подниманием колен, обычный бег, по сигналу бег парами. Перестроение в 2-3 колонны. ОРУ № 2</p>	<p>М\п «Угадай, чей голосок»</p>	<p>Воспитывать интерес к играм народов Севера – П/и «Охотники и утки»</p>	<p>куб с мерками, 3 набивных мяча (весом 1кг), 2кегли.</p>
<p>III НЕДЕЛЯ № 5</p> <p>(№1, с.9)</p>	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. ОРУ № 3</p>	<p>Корекц. упр. «Ветер – ветерок»</p>	<p>П/и «Охотники и олени» - НРК Воспитывать интерес к играм народов Севера «Рыбаки» - м/п игра.</p>	<p>Гимнастическая скамья, шнуры, мячи.</p>

<p>№ 6</p> <p>(№2,с.10)</p>	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать координацию движений, ловкость внимание. Воспитывать умение уступать друг другу.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см). 3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три Перестроение в 2-3 колонны. ОРУ № 3</p>	<p>Корекц. упр. «Ветер – ветерок»</p>	<p>«Охотники и олени» - НРК Воспитывать интерес к играм народов Севера</p>	<p>Гимнастическая скамья, шнуры, мячи.</p>
<p>IV НЕДЕЛЯ № 7</p> <p>(№4,с.11)</p>	<p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>	<p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5–6 раз подряд). 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние 4 м. 3. Лазанье под шнур (3–4 раза подряд). Повторить 2–3 раза</p>	<p>Построение. Равнение. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. ОРУ № 4</p>		<p>«Отбивка оленей» - НРК</p>	<p>гимнастические палки по количеству детей, 2 шнура длиной 3 м., мячи.</p>

<p>№ 8</p> <p>(№5,с.13)</p>	<p>Учить ползать на четвереньках и подлезать под дуги, грудью вперед. Упражнять в ходьбе на носках по ограниченной поверхности, сохраняя ровную осанку. Развивать все группы мышц и формировать правильную осанку. Воспитывать умение уступать друг другу.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6–8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3–4 раза. 2. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (10–12 раз). 3. Упражнение в ползании – «крокодил».</p>	<p>Построение. Равнение. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны . ОРУ № 4</p>	<p>Коррекц. Упр <u>Снегирек</u>» - дыхательное упражнение с речевым сопровождением</p> <p>III. Ходьба по массажным дорожкам.</p>	<p>«Отбивка оленей» - НРК</p>	<p>гимнастические палки по количеству детей, 2 шнура длиной 3м., дуги высотой 40-45см, мяч.</p>
-----------------------------	--	--	---	--	-------------------------------	---

ОКТАБРЬ

<p>I НЕДЕЛЯ № 09</p> <p>(№13,с.20)</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать желание играть дружно, считаясь с мнением других детей.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны (2–3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6–8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). (3–4 раза). 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. (вариант – ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10–12 раз.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи – 6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное – не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 5</p>	<p>П/и «Перелет птиц». М/п «Фигура замри»</p>	<p>«Борьба на палке» - НРК Дети сидят у линии, упираясь стопами друг в друга, а в руках держат палку. По сигналу начинают перетягивать друг друга.</p>	<p>мячи по количеству детей, 8 шнуров, гимнастическая скамья.</p>
--	--	---	--	---	--	---

<p>№ 10</p> <p>(№14,с.21)</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать доброжелательное отношение со сверстниками.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3–4 м) (3–4 раза). 3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Расстояние между детьми 2–2,5 м.</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, бег по диагонали, ходьба с разворотом носка внутрь, боковой галоп. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 5</p>	<p>Подвижная игра «Перелет птиц». М/п. «Не урони шляпу» (осанка) «На коне» - упражнении е на коррекцию речи и движения</p>		<p>малые мячи по количеству детей, гимнастическая скамья, 2 шнура, мешочки с песком(500гр)</p>
<p>II НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 11</p> <p>(№16,с.22)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4–5 м).</p>	<p>Ходьба с изменением направления движения по сигналу ; бег. Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети с помощью ведущего изменяют направление движения.Перестроение в 2-3 колонны. ОРУ № 6</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра «Эхо».</p>	<p>«Охота на волка» (Дети двигают волка – статуэтку, а один из детей старается попасть в него мячом.)</p>	<p>мячи, гимнастическая скамья, обручи., кубии.</p>

<p>№ 12</p> <p>(№17,с.23)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p>	<p>Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).. Перестроение в 2-3 колонны. ОРУ № 6</p>	<p>Корекц.упр. «Овощи на грядке» - дети бегут по кругу с медальонам на груди, где изображены овощи.по команде : «Овощи на грядке» дети занимают место в фигуре (например : морковь в треугольнике, огурец в овале и т.д.)</p> <p>III часть. Игра «Эхо».</p>	<p>«Охота на волка»</p>	<p>гимнастическая скамья, дуги 3-4 (высота 50 см).</p>
<p>III НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 13</p> <p>(№19,с.24)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; . Продолжать учить перестраиваться в 3 колонны, держать дистанцию. Развивать пластику движений, глазомер, силу броска, ловкость. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе ; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. ОРУ № 7</p>	<p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>	<p>«Стой олень» -НРК</p>	<p>канат, гимнастическая скамья, мячи по кличеству детей.</p>

<p>№ 14</p> <p>(№20,с.26)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать координацию движений, слуховое внимание, силу броска. Воспитывать взаимовыручку, взаимопомощь.</p>	<p>1. Ведение мяча между предметами (6–8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Повторить 2–3 раза. 2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5–1 кг). Дистанция 3–4 м. Повторить 2 раза. 3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп Повторить 2–3 раза.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. ОРУ № 7</p>	<p>Коррекц.игра «Блуждающий мяч» - игра на внимание</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>	<p>«Стой олень» -НРК</p>	<p>канат, гимнастическая скамья, мячи по количеству детей.</p>
<p>IV НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 15</p> <p>(№22,с.27)</p>	<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5–6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) Повторить 2 раза. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную. ОРУ №8</p>	<p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>«Олени и оленевод»-НРК (Дети бегают по залу, а ведущий пытается набросить веревку на одного из детей)</p>	<p>гимнастическая скамья, 10-12 набивных мячей диам.12 см.</p>

<p>№ 16</p> <p>(№23,с.28)</p>	<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>1. «Проползи – не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную.</p> <p>ОРУ №8</p>	<p>Подвижная игра «Пингвины».</p> <p>Стр.29</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Воспитывать экологическую культуру.</p>	<p>мешочки по количеству детей, мячи, 5-6 кеглей, гимнастическая скамья, канат.</p>
<p>НОЯБРЬ</p>						
<p>I НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 17</p> <p>(№28,с.32)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Развивать глазомер, мышцы рук, координацию движений. Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы).</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс) ОРУ № 9</p>	<p>Подвижная игра «Фигуры».</p> <p>Дых.упр. «Насос»</p>	<p>«Охота на куропаток» - НРК (Выше ноги от земли)</p>	<p>по 2 флажка, мячи на подгруппу, гимнастическая скамья, 3 обруча, ленточки.</p>

<p>№ 18</p> <p>(№29,с.34)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.. Развивать глазомер, все группы мышц и формировать ровную осанку. Воспитывать умение уступать друг другу.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).</p> <p>3. Передача мяча в шеренгах (3–4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 9</p>	<p>П/и «Кто быстрее на самокате»</p> <p>Дых.упр. «Насос»</p>		<p>гимнастическая скамья, 3 обруча, корзина, мешочки с песком, по 2 флажка, маска «Хейро».</p>
<p>II НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 19</p> <p>(№31,с.34)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Воспитывать умение уступать друг другу.</p>	<p>1. Прыжок в высоту с места на двух ногах (h 20-25)</p> <p>2. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами.</p> <p>3.Лазанье под дугу.</p> <p>3. Равновесие.</p>	<p>Ходьба «ракеты-самолеты», ходьба с разворотом носка внутрь, шаг с выпадом вперед, бег с захлестыванием чередуется с обычным бегом. Ходьба. Перестроение в 3 колонны. ОРУ №10</p>	<p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>Игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>		<p>2стойки, перекладина, канат, корзина, мешочки с песком (200г), мат.</p>

<p>№ 20</p> <p>(№32, с.36)</p>	<p>Учить детей выполнять прыжок в высоту с разбега, делая толчок одной ногой, а приземляться на обе ноги. Упражнять в ходьбе по канату, умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и своего роста. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять устойчивое равновесие при приземлении в прыжках. Воспитывать ответственное отношение к выполнению заданий.</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3–4 м. 2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>Ходьба «ракеты-самолеты», ходьба с разворотом носка внутрь, шаг с выпадом вперед, бег с захлестыванием чередуется с обычным бегом. Ходьба. Перестроение в 3 колонны. ОРУ №10</p>	<p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>М/п «Волшебные елочки». (осанка)</p>		<p>2 стойки, перекладина, мат, канат, дуги разной высоты (40,60), мяч</p>
<p>III НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 21</p> <p>(№34,с.37)</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Развивать все группы мышц и формировать правильную осанку. Воспитывать положительные эмоции, формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p>	<p>Построение. Ходьба на месте. Ходьба на носках, пятках, «карлики», ходьба с разворотом носка внутрь. Легкий бег, бег змейкой. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 11</p>	<p>Подвижная игра «Фигуры».</p> <p><u>«Во берлоге, во лесу»</u> - п/игра с речевым сопровождением</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>гимнастическая палка по количеству детей, 2 стойки, мат, канат, мяч</p>

<p>№ 22</p> <p>(№35,с.38)</p>	<p>Учить детей лазить по гимнастической лестнице разноименным способом, не пропуская реек. Продолжать учить правильно, дышать. Упражнять в ходьбе по канату, в ползании на ступнях и ладонях, в подскоках с продвижением вперед. Развивать координацию движений, мелкую моторику, скоростной бег. Воспитывать дух соперничества, чувство товарищества.</p>	<p>1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз 2. Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15–20 см), руки на пояс или за голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	<p>Построение. Ходьба на месте. Ходьба на носках, пятках, «карлики», ходьба с разворотом носка внутрь. Легкий бег, бег змейкой. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 11</p>	<p>П/и Эстафета « Варим суп»</p> <p>Ходьба с остановкой на сигнал.</p>		<p>гимнастическая палка по количеству детей, канат, мат, 2 конуса.</p>
<p>IV НЕДЕЛЯ № 23</p> <p>(№7,.15)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Повторить 2–3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2–3 раза). 3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. ОРУ №12</p>	<p>«<u>Будь внимателен</u>» - игра на развитие умения ориентироваться в пространстве Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>«Садовник». КДОУ</p>	<p>Мячи, Гимнастическая скамейка.</p>

<p>№ 46</p> <p>(№8,с.16)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12–15 раз подряд). 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях Повторить 2–3 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p> <p>ОРУ №12</p>	<p>Коррекц. Игра «Отнесем овощи в погреб»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>«Садовник». КДОУ</p>	
<p>V НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 25</p> <p>(№25,с.29)</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Развивать координацию движений, ловкость, слуховое внимание, способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника. Воспитывать умение уступать друг другу.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шт.) подряд без паузы (3–4 раза). 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное – в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.</p> <p>ОРУ № 13</p>	<p>П/и «Перелет птиц»</p> <p>М/и «Угадай чей голосок?».</p>	<p>Нарты- сани» - НРК</p>	<p>по 2 ленты на ребенка, гимнастическая скамья, дуги h 60см – 40см, карточки с животными.</p>

<p>№ 26</p> <p>(№26,с.32)</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Развивать пластику движений, быстроту реакции на сигнал, добиваться активного движения кисти при отбивании мяча. Воспитывать настойчивость в достижении результатов.</p>	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения – на левой, и так попеременно), руки произвольно. 3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант</p>	<p>Ходьба, ходьба парами, «ракеты-самолеты», с высоким подниманием колен, легкий бег, бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой рукой. ОРУ № 13</p>	<p>П/и «Быстро возьми»</p>	<p>П/и «Нарты-сани» - НРК</p>	<p>по 2 ленты на ребенка, мячи на подгруппу, гимнастическая скамья, кегли 5-бштук.</p>
<p>ДЕКАБРЬ</p>						
<p>I НЕДЕЛЯ № 27</p> <p>(№1, с.40)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Развивать координацию движений. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>	<p>1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3–4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>Ходьба «карлики-великаны», «гуси», «пингвины», скрестный шаг, легкий бег, бег парами. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 14</p>	<p>III М/п «Смотри и выполняй».</p>	<p>П/и «Стой, олень»</p>	<p>гимнастическая скамья, мат, гимнастические палки по количеству детей, платок.</p>

<p>№ 28</p> <p>(№2, с.41)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие в прыжках, пластику движений, ловкость, выносливость. Воспитывать умение уступать друг другу.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2–2,5 м). 3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2–3 раза).</p>	<p>Ходьба «карлики-великаны», «гуси», «пингвины», скрестный шаг, легкий бег, бег парами. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 14</p>	<p>Упражнение «Олени» (напряжение и расслабление рук, ног, корпуса).</p>	<p>П/и «Хейро»</p>	<p>гимнастическая скамья, мат, гимнастическая палка по количеству детей.</p>
<p>II НЕДЕЛЯ № 29</p> <p>(№4, с.42)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Развивать координацию движений, согласованность рук и ног при отбивании мяча, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в двигательной деятельности.</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3–4 раза. 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2–3 раза).</p>	<p>Ходьба на носках, в полуприседе, скрестный шаг, легкий бег, бег с остановкой «сделай фигуру», ходьба с выпадом вперед. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 15</p>	<p>Подвижная игра «Салки с ленточкой». М\п «Я позвоночник берегу» (2р)</p>		<p>мячи на подгруппу детей, гимнастическая скамья, мат, карточки с животными.</p>

<p>№ 30</p> <p>(№5, с.43)</p>	<p>Учить детей вести мяч правой, левой рукой и выполнять бросок в кольцо. Упражнять в ползании на коленях и предплечьях, в ходьбе по гимнастической скамье. Развивать у детей ловкость, гибкость, стремление к качественному выполнению движений, в п/и развивать умение самостоятельно организовывать и проводить игру. Воспитывать желание достичь поставленной цели.</p>	<p>1. Ведение мяча правой рукой – бросок в кольцо (1,5м) обратно ведение левой рукой 2. Ходьба по гимнастической скамье, на середине присесть</p>	<p>Ходьба на носках, в полуприседе, скрестный шаг, легкий бег, бег с остановкой «сделай фигуру», ходьба с выпадом вперед. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 15</p>	<p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>М\п «Я позвоночник берегу» (2р)</p>		<p>мячи на подгруппу детей, гимнастическая скамья, ленточки по количеству детей, баскетбольное кольцо.</p>
<p>III НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 31</p> <p>(№7, с.45)</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь легкости, точности, выразительности их выполнения. Воспитывать интерес к двигательной деятельности, интерес к играм народов Севера.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2–3 раза). 3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2–3 раза).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег враспынную; чередование ходьбы и бега. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 16</p>	<p>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Расслабление «Волшебный сон»</p>		<p>косички по количеству детей, гимнастическая скамья, мат, мячи на подгруппу, баскетбольное кольцо.</p>

<p>№ 32</p> <p>(№8, с.46)</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании по пластунски, в равновесии. Развивать все группы мышц и формировать правильную осанку. Воспитывать дух соперничества, желание быть лучшим.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). 2. По пластунски. 3. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам). 	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег враспынную; чередование ходьбы и бега Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 16</p>	<p>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Расслабление «Волшебный сон»</p>		<p>косички по количеству детей, гимнастическая скамья, мат, 2 колокольчика</p>
<p>IV НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 33</p> <p>(№10, с.47)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 17</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>М/п «Ель, елка, ёлочка».</p>		

<p>№ 34</p> <p>(№11, с. 48)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2–3 раза). 3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога.</p>	<p>Построение. Равнение. Повороты налево, направо. Ходьба носках, с разворотом носка внутрь, вполуприседе, легкий бег, бег по сигналу в обратную сторону, шаг с выпадом вперед. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 17</p>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>М/п «Ель, елка, ёлочка».</p>		
<p>ЯНВАРЬ</p>						
<p>III НЕДЕЛЯ</p> <p>№35</p> <p>(№13,с.49)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу ; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Развивать ловкость, умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.</p>	<p>1. Ходьба по скамье, руки на поясе с высоким подниманием колен 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, бег подскоками, легкий бег «сделай фигуру». Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 17</p>	<p>Подвижная игра «День и ночь».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>снежки по количеству детей, 12 мячей, дуги h60,40см, гимнастическая скамья.</p>

<p>№ 36</p> <p>(№14, с.51)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Развивать ловкость, умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого).</p> <p>3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, бег подскоками, легкий бег «сделай фигуру». Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 17</p>	<p>П/и «Снежная королева»</p> <p>Игровое упражнение «Ванька-встанька», «Полушпагат»</p>		<p>снежки по количеству детей, мячи 12 штук, набивные мячи (6-8шт.)</p>
<p>IV НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 37</p> <p>(№16, с.52)</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (на мат).</p> <p>2. «Поймай мяч».</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5–6 м.</p>	<p>Ходьба «великаны-карлики», ходьба с разворотом носка внутрь, «гуси», легкий бег, бег с захлестыванием голени. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 18</p>	<p>П/и « Совушка»</p> <p>Игровое упражнение «Ванька-встанька», «Полушпагат».</p>		<p>мячи по количеству детей, мешочки с песком (200гр), набивные мячи (6-8шт.), маски.</p>

<p>№ 38</p> <p>(№17, с.53)</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать у детей интерес к играм народов Севера.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей). 2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием – приседание, поворот кругом и т. д.). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p>	<p>Ходьба «великаны-карлики», ходьба с разворотом носка внутрь, «гуси», легкий бег, бег с захлестыванием голени. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 18</p>	<p>Игровое упражнение «Паровозик»</p>	<p>П/и «Стой, олень»</p>	<p>мячи по количеству детей, мешочки с песком (200гр), гимнастическая скамья, набивные мячи.</p>
<p>ФЕВРАЛЬ</p>						
<p>I НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 39</p> <p>(№22, с.57)</p>	<p>. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p>	<p>Построение. Проверка осанки. Повороты налево, направо. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. ОРУ № 19</p>	<p>Подвижная игра «Паук»</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>		<p>Скакалки на подгруппу, гимнастическая скамья.</p>

<p>№ 40</p> <p>(№23, с.58)</p>	<p>Учить спрыгивать с высоты, сохраняя устойчивое равновесие. Продолжать учить при ходьбе и беге соблюдать дистанцию. Упражнять в ходьбе по скамье, в подбрасывание, прыжках на одной ноге. Содействовать развитию положительных эмоций, умение общаться со сверстниками.</p>	<p>1. «Парашютисты» - спрыгивание с куба на мат (высота 40см)</p> <p>2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза).</p> <p>3. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч (6–8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.</p>	<p>Построение. Проверка осанки. Повороты налево, направо. Ходьба на носках, пятках, ходьба с выпадом вперед, легкий бег, бег по диагонали, ходьба «Лыжники».</p> <p>Перестроение в 3 колонны.</p> <p>ОРУ № 19</p>	<p>Подвижная игра «Паук и</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>		<p>гимнастическая скамья, куб (высотой 40см), мат, обручи.</p>
<p>II НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 41</p> <p>(№25, с.59)</p>	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4–5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p>	<p>Ходьба: с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы «обезьянки», легкий бег, ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров», бег. Ходьба в полуприсиде.</p> <p>Перестроение в 3 колонны.</p> <p>ОРУ № 20</p>	<p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>маленькие мячи по кол-ву детей, гимнастическая скамья, шнуры.</p>

<p>№ 42</p> <p>(№26, с.60)</p>	<p>Учить детей запрыгивать и спрыгивать с гимнастической скамьи, держась за нее руками. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье, перешагивая через предметы, в подлезании под дуги грудью вперед. Развивать гибкость позвоночника, умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне – на левой) (2 раза).</p> <p>3. Подлезание под дуги (h 50см) грудью вперед</p>	<p>Ходьба в полуприсиде, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы «обезьянки», легкий бег, чередуется с бегом врассыпную. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 20</p>	<p>П/и « Кто быстрее до флажка»</p> <p>М/п «Тик-так»</p>		<p>мячи, мат, 2 гимнастических скамьи, кубики(4-5шт) высотой 10см, дуги (50см)</p>
<p>III НЕДЕЛЯ № 43</p> <p>(№28,с. 61)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p> <p>Воспитывать интерес к играм народов Севера, формировать экологическую культуру.</p>	<p>1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 19</p>	<p>П/И «Льдинка, ветер и мороз»</p> <p>М/п «Ель, елка, елочка» - формирование осанки.</p>		

<p>№ 44</p> <p>(№29, с. 62)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье по лестнице с перемещением по диагонали. Развивать координацию движений, умение группироваться в кувырке, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать доброжелательные отношения, положительные эмоции к занятиям.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза). 2. Лазание по гимнастической лестнице с перемещением по диагонали. 3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение.</p>	<p>Ходьба на внешней, внутренней стороне стопы, на носках, по корригирующим дорожкам, легкий бег, бег подскоками. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 19</p>	<p>П/и «Успей выбежать»</p> <p>Расслабление «Волшебный сон»</p>		<p>гимнастические палки, конусы, рейки, маты, корригирующие дорожки.</p>
<p>IV НЕДЕЛЯ № 45</p> <p>(№31, с.63)</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу, ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) – две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три. ОРУ №18</p>	<p>Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). Ходьба в колонне по одному.</p>		

<p>№ 46</p> <p>(№32, с.64)</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет .</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Выполняется двумя колоннами в среднем темпе.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу, ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) – две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p> <p>ОРУ №18</p>	<p>Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>		
<p>МАРТ</p>						
<p>I НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 47</p> <p>(№ 1, С. 72)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу.</p> <p>2. Прыжки. на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками расстояние между предметами 40 см); ходьба и бег враспынную. Перестроение в 3 колонны.</p> <p>ОРУ № 17</p>	<p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>6-7 кеглей, дуги(h 40-60), мячи мат, мяч.</p>

<p>№ 48</p> <p>(№ 2, С.73)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Воспитывать взаимовыручку, взаимопонимание.</p>	<p>1.Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза).</p> <p>3.Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 17</p>	<p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p><u>Снегирек»</u> - дыхательное упражнение с речевым сопровождением</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>6-7 кеглей, дуги(h 40-60), мячи мат, мяч)</p>
--------------------------------	---	--	--	---	--	--

<p>II НЕДЕЛЯ № 49</p> <p>(№ 4, С.74)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий.</p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p>	<p>Построение. Проверка осанки. Ходьба с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны), ходьба в полуприседе. Бег обычный с изменением темпа (быстро, с остановкой, медленно). Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 16</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>М/п «Белый шаман» П/и «Стой олень»</p>	<p>мячи по кол-ву детей, свисток.</p>
<p>№ 50</p> <p>(№ 5, С.75)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий. Воспитывать умение самоорганизации в двигательной деятельности.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической лестнице – разноименным способом, переходя с пролета на пролет.</p> <p>2. Отбивание, мяча в движении</p> <p>3.Ходьба по канату боком приставным шагом</p>	<p>Построение. Проверка осанки. Ходьба с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны), ходьба в полуприседе. Бег обычный с изменением темпа (быстро, с остановкой, медленно). Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 16</p>	<p>М/п «Белый шаман»</p>	<p>П/и «Хейро»</p>	<p>мячи по кол-ву детей, маты, шнур с грузом, канат.</p>

<p>III НЕДЕЛЯ № 51</p> <p>(№ 7, С.76)</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать умение мальчиков уступать девочкам, пропускать их вперед.</p>	<p>1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 15</p>	<p>Подвижная игра «Волк во рву». Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.</p>	<p>мячи на подгруппу детей, 4 стойки, 2 обруча, маты.</p>
<p>№ 52</p> <p>(№ 8, С.78)</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать умение мальчиков уступать девочкам, пропускать их вперед.</p>	<p>1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</p>	<p>Ходьба в полуприседе, на носках, крестным шагом, бег врассыпную с остановкой на сигнал «сделай фигуру». Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 15</p>	<p>Подвижная игра «Волк во рву».</p>	<p>мячи на подгруппу детей, канат, 4 стойки, 2 обруча, маты.</p>

<p>IV НЕДЕЛЯ № 53</p> <p>(№ 10, С.79)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Воспитывать положительные эмоции к занятиям, формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.</p>	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза).</p> <p>2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; Ходьба на носках, пятках, ходьба с разворотом носка внутрь, по –гусиному, легкий бег, бег с высоким подниманием колен. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 14</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>		<p>косички по количеству детей, гимнастическая скамья, 2 обруча, канат, 2 конуса.</p>
<p>№ 54</p> <p>(№ 11, С.80)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Воспитывать положительные эмоции к занятиям, формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.</p>	<p>1.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).</p> <p>2.Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, ходьба с разворотом носка внутрь, по –гусиному, легкий бег, бег с высоким подниманием колен. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 14</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>М\п «Быстрый читатель»</p>		<p>косички по количеству детей, гимнастическая скамья, дуги (высотой 40-60см), 2 самоката.</p>

<p>V НЕДЕЛЯ № 55</p> <p>(№1, с.40)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Развивать координацию движений. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>	<p>1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3–4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>Ходьба «карлики-великаны», «гуси», «пингвины», скрестный шаг, легкий бег, бег парами. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 13</p>	<p>III М/п «Смотри и выполняй».</p>	<p>П/и «Стой, олень»</p>	<p>. <u>«Зимняя разогрелочка»</u> массаж</p>
<p>№ 56</p> <p>(№2, с.41)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие в прыжках, пластику движений, ловкость, выносливость. Воспитывать умение уступать друг другу.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2–2,5 м). 3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2–3 раза).</p>	<p>Ходьба «карлики-великаны», «гуси», «пингвины», скрестный шаг, легкий бег, бег парами. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 13</p>	<p>Упражнение «Олени» (напряжение и расслабление рук, ног, корпуса).</p>	<p>П/и «Хейро»</p>	<p><u>«Снегирек»</u> - дыхательное упражнение с речевым сопровождением</p>
<p>АПРЕЛЬ</p>						

<p>I НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 57</p> <p>(№ 16, С.83)</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Воспитывать умение уступать друг другу.</p>	<p>1.Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Перебрасывание мяча в парах – с отскоком от пола(2,5-3м)</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу .</p> <p>Ходьба на носках, пятках, с выпадом вперед, с высоким подниманием колен.Перестроение в 3-4 колонны.</p> <p>ОРУ № 12</p>	<p>П/и</p> <p>«Космонавты»</p> <p>Релаксация</p> <p>«Космос»</p>		<p>скакалки, мячи на подгруппу, плоские обручи по количеству детей, маты, 2 самоката, 2 мяч-хопа.</p>
<p>№ 58</p> <p>(№ 17, С.84)</p>	<p>Продолжать учить прыжкам на скакалке на двух ногах на месте и в движении, продолжать работу над дыханием. Упражнять в ходьбе по скамье, в ползании на предплечьях и коленях. Развивать устойчивое равновесие при прыжках, силу мышц рук, ловкость, быстроту реакции на сигнал. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>1.Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).</p> <p>2.Эстафета с мячом «Передал — садись».</p> <p>3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p>	<p>Равнение. Повороты налево, направо. Ходьба «карлики – великаны», легкий бег, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, «гуси», бег спиной вперед.</p> <p>Перестроение в 3 колонны.</p> <p>ОРУ № 12</p>	<p>П/и</p> <p>«Космонавты»</p> <p>Игровое упражнение</p> <p>«Березка»</p>	<p>Продолжать прививать интерес к природе, к жизни животных леса.</p>	<p>плоские обручи по количеству детей, скакалки на подгруппу, гимнастическая скамья, мат.</p>

<p>II НЕДЕЛЯ № 59</p> <p>(№ 19, С.84)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. Ходьба на месте не отрывая носков от пола, ходьба «гуси», «пингвины», гимнастическим шагом, бег враспынную с остановкой, «сделай фигуру». Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 11</p>	<p>Подвижная игра «Затейники». М/п «Не урони шляпу» (осанка)</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>		<p>гимнастическая скамья, канат, набивные мячи 10шт, мешочки с песком, ленточки по кол-ву детей.</p>
<p>№ 60</p> <p>(№ 20, С.86)</p>	<p>Учить детей запрыгивать на гимнастическую скамью и спрыгивать с поворотом на 180градусов. Продолжать учить при ходьбе и беге соблюдать дистанцию. Упражнять в ходьбе по скамье, в подлезании под дуги боком, в лазании по канату. Развивать координацию движений, устойчивое равновесие в прыжках, глазомер. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях</p>	<p>1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). 3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).</p>	<p>Ходьба на месте не отрывая носков от пола, ходьба «гуси», «пингвины», гимнастическим шагом, бег враспынную с остановкой, «сделай фигуру». Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 11</p>	<p>Подвижная игра «Затейники». М/п «Не урони шляпу» (осанка)</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>		<p>канат, гимнастическая скамья, дуги (3шт), мяч.</p>

<p>III НЕДЕЛЯ № 61</p> <p>(№ 22, С.86)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Развивать точность броска, чувство равновесия, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>	<p>1.Броски мяча в шеренгах друг другу из-за головы</p> <p>2.Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.</p>	<p>Построение. Равнение. Повороты налево, направо. Ходьба носках, с разворотом носка внутрь, в полуприседе, легкий бег, бег по сигналу в обратную сторону, шаг с выпадом вперед. Игровое задание «По местам». Игра повторяется 2—3 раза Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 10</p>	<p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>		
<p>№ 62</p> <p>(№ 23, С.88)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Развивать точность броска, чувство равновесия, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности..</p>	<p>1.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров) Повторить 2—3 раза.</p> <p>2.Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч.</p> <p>3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару».</p>	<p>Построение. Равнение. Повороты налево, направо. Ходьба носках, с разворотом носка внутрь, вполуприседе, легкий бег, бег по сигналу в обратную сторону, шаг с выпадом вперед. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 10</p>	<p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>М/п «Ель, елка, ёлочка». – формирование осанки.</p>		

<p>IV НЕДЕЛЯ № 63</p> <p>(№ 25, С.88)</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p> <p>Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности, умение уступать друг другу.</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой на месте.</p> <p>2. Ходьба по скамье с выносом прямой ноги вперед, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки на правой, левой ноге между кеглями.</p>	<p>Потроение в шеренгу. Повороты налево, направо. Ходьба в колонне по одному, по сигналу пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>Ходьба на носках, с разворотом носка внутрь, в полуприседе, легкий бег..</p> <p>Перестроение в 3 колонны.</p> <p>ОРУ № 9</p>	<p>П/и «Медведь и пчелы»</p> <p>Релаксация</p>		<p>мячи на подгруппу детей, гимнастическая скамья, 5-бкеглей.</p>
<p>№ 64</p> <p>(№ 26, С.88)</p>	<p>Учить отбивать мяч о землю и вести между кеглями Продолжать учить синхронно выполнять ОРУ. Упражнять в прыжках на одной ноге, в ходьбе по скамье. Развивать координацию движений, умение мягко приземляться в прыжках, добиваться активного движения кисти при работе с мячом, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p> <p>3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</p>	<p>Потроение в шеренгу. Повороты налево, направо. Ходьба в колонне по одному, по сигналу пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>Ходьба на носках, с разворотом носка внутрь, в полуприседе, легкий бег..</p> <p>Перестроение в 3 колонны.</p> <p>ОРУ № 9</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>		<p>мячи на подгруппу детей, гимнастическая скамья, 5-бкеглей, мяч</p>
<p>МАЙ</p>						

<p>I НЕДЕЛЯ № 65</p> <p>(№ 28, С.88)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную. ОРУ №8</p>	<p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>		
<p>№ 66</p> <p>(С.29,с.89)</p>	<p>Учить перебрасывать набивной мяч в парах. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице, в ходьбе по гимнастической скамье. Развивать настойчивость и выдержку при достижении цели. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>1.Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз). 2.Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м). 3.Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>	<p>Ходьба «ракеты – самолеты», на внешней стороне стопы, «гуси», легкий бег, бег змейкой. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 8</p>	<p>П/и «Выше ноги от земли».</p> <p>Упражнение «Березка»</p>		<p>малые мячи по кол-ву детей, набивные мячи (10-12шт), гимнастическая скамья, стойки, обручи, маты.</p>

<p>II НЕДЕЛЯ № 67</p> <p>(№31)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Развивать координацию движений, устойчивое равновесие в прыжках, глазомер. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях</p>	<p>1.Метание мешочков на дальность.</p> <p>2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, при ставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.</p> <p>Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 7</p>	<p>Подвижная игра «Воробьи и кошка».</p>		<p>канат, гимнастическая скамья, дуги (3шт), мяч.</p>
<p>№ 68</p> <p>(№32)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p>	<p>Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».</p> <p>2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».</p> <p>3.Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную. ОРУ № 7</p>	<p>Подвижная игра «Воробьи и кошка».</p>		

<p>III НЕДЕЛЯ № 69</p>	<p>Диагностировать детей в метании набивного мяча вдаль, ловкости, гибкости. Развивать силу броска, координацию движений. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p>	<p>1. Метание набивного мяча м. 130-200 см д. 110-180 см 2. Гибкость (наклон вперед стоя) м.+3 (-5) д.+6 (-7) 3. Ловкость (подбрасывание и ловля мяча) м.д. 20-35раз</p>	<p>Ходьба, ходьба парами, на носках, с разворотом носка внутрь, «пингвины», легкий бег, бег с выбросом прямых ног вперед. Перестроение в 2-3 колонны. ОРУ № 6</p>	<p>П/и «Медведь и пчелы»</p>		<p>2-3 мяча, куб с мерками, 3 набивных мяча (весом 1кг).</p>
<p>№ 70</p>	<p>Диагностировать детей в челночном беге, в силе. Развивать у детей интерес к разным видам двигательной деятельности. Воспитывать взаимопонимание, взаимовыручку.</p>	<p>1. Челночный бег (2*5м) м. 4,5-4,0 сек. д.4.7-4,1 сек. 2. Сила (подъем из положения лежа на спине) м. 18-25 раз д. 15-22раза</p>	<p>Ходьба, ходьба парами, на носках, с разворотом носка внутрь, «пингвины», легкий бег, бег с выбросом прямых ног вперед. Перестроение в 2-3 колонны. ОРУ № 6</p>	<p>П/и «Мышеловка»</p>		<p>2 кегли, секундомер, мяч.</p>
<p>IV НЕДЕЛЯ № 71 (№10, с.16)</p>	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских обручей лежат в шахматном порядке).</p>	<p>Построение. Равнение. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. Ходьба в колонне по одному, ходьба перекатом с пятки на носок, на наружном своде стопы. Обычный бег, бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой руки. Перестроение в 2-3 колонны ОРУ №5</p>	<p>Подвижная игра «Не попадись». Ходьба в колонне по одному.</p>		

<p>№ 72</p> <p>(№11, с.18)</p>	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p>	<p>1. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край .</p> <p>2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5–6 мячей).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м.</p>	<p>Построение. Равнение. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. Ходьба в колонне по одному, ходьба перекатом с пятки на носок . Обычный бег, бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой руки. Перестроение в 2-3 колонны ОРУ№5</p>	<p>П/и«Метелица»</p>		
<p>V НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 73</p> <p>(№19,с.54)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. Развивать координацию движений, быстроту реакции на сигнал, способность к удержанию статических поз. Воспитывать дружелюбие во время проведения подвижных игр, вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями по 10–12 раз подряд).</p> <p>2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (несколько раз подряд).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой – набивные мячи (расстояние между мячами 70–80 см, чтобы дети выполнили 2–3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). Ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны .ОРУ № 4</p>	<p>П/и «Удочка» М\п «Тик-так» Игра с речевым сопровождением м.</p>		<p>ленточки по 2шт., мат, 2 стойки, перекладина, шнур</p>

<p>№ 74</p> <p>(№20, с.56)</p>	<p>Учить детей пользоваться ползанием «по-пластунски» для преодоления препятствий. Упражнять в прыжках в высоту с разбега, в ходьбе по ребристой доске. Развивать координацию движений, ловкость, гибкость, слуховое внимание. Воспитывать дружеские отношения в игре.</p>	<p>1. Переброска мячей друг другу. Выполняется 10–12 раз подряд.</p> <p>2. Ползание «по-пластунски» и подлезание под шнур (выс30см)</p> <p>3.Прыжки в высоту с разбега (выс.30-40см)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.Перестроение в 3 колонны.</p> <p>ОРУ № 4</p>	<p>П/и «Удочка» М\п «Тик-так»</p>		<p>ленточки, 2 стойки, мат, шнур, ребристая доска.</p>
--------------------------------	--	--	--	---------------------------------------	--	--