

Департамент образования Администрации города Ноябрьска
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Белоснежка»
муниципального образования город Ноябрьск
МБДОУ «Белоснежка»

СОГЛАСОВАНА на заседании педагогического совета Протокол №1 от 30.08.2023г.	СОГЛАСОВАНА заместитель заведующего  И.А. Складанюк от 30.08.2023г.	УТВЕРЖДЕНА приказом МБДОУ «Белоснежка» № 200 - од от 31.08.2023г.
---	--	--

Образовательная область «Физическое развитие»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по разделу «Физическая культура»
для детей подготовительной к школе группе
(с 6 до 7 лет)

Составитель:
Н.В.Вечирко
Инструктор по физической культуре

2023 - 2024 учебный год

п/п	Содержание	страница
1.	Пояснительная записка	2
2.	Тематический план	7
3.	Требования к результатам освоения раздела "Физическое развитие"	7
	Содержание работы	7
4.	Перечень литературы и средств обучения	8
5.	Учебно – тематический план	9
6.	Календарно – тематический план	13

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательная область «Физическое развитие» составлена на основании Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования и 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»).

Рабочая программа ориентирована на использование **учебно-методического комплекта:** Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 6 -7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Программа рассчитана на проведение 72 занятия в год (2 раза в неделю), продолжительностью 30мин.

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.

Цели:

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:

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;

- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

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.

Задачи по обновлению 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.

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

Отличие данной рабочей программы 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 построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других образовательных областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

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 ребенком 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 педагогической диагностики

Оценка индивидуального развития детей по разделу «Физическая культура» для детей старшей группы проводится для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов, развития жизненно важных двигательных умений.

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

Стартовая – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

Финальная – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы.

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

Методика проведения диагностики:

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-половыми 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.

СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

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.)

Стартовая: высокий- средний низкий **Финальная:** высокий- средний низкий

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 с заданием.

При обследовании физической подготовленности дошкольников важно учитывать индивидуальный темп развития каждого ребенка.

Тематический план

№	Тема/раздел	Количество во НОД	Количество часов
1	Учебно-тренировочное	45	22ч30мин
2	Контрольно – диагностическое	11	5ч30мин
3	Круговая тренировка	2	1ч
4	Эстафета - соревнование	2	1ч
5	Игровое	6	3ч
6	Тренировочное	6	3ч
	Итого	72	36ч

Требования к результатам освоения раздела "Физическая культура"

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;

- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;

- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,
- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание работы по разделу «Физическая культура»

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 136-137];

ОРУ:

- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. [1, стр. 137];

Строевые упражнения:

- самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;
- перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);
- расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;
- равнение в колонне, шеренге, кругу;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика:

- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;
- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;
- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;

- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки [1, стр. 137].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры

Спортивные игры

Городки:

- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.
- построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола:

- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении;
- ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Учебно – тематический план

Месяц	План. дата	Факт дата	Дата	Кол-во занятий	№ недели	*Название тематической недели
СЕНТЯБРЬ			04-08		1	
	04.09.2023			1		День нефтяника
	07.09.2023			1		
			11-15		2	
	11.09.2023			1		Я вырасту здоровым
	14.09.2023			1		
			18-22		3	
	18.09.2023			1		Праздник урожая
	21.09.2023			1		
			25-29		4	
25.09.2023			1		День дошкольного работника	
28.09.2023			1			
ОКТАБРЬ			02-06		5	
	02.10.2023			1		Всемирный день животных
	05.10.2023			1		
					6	
	09.10.2023		09-13	1		Осень
	12.10.2023			1		
					7	
	16.10.2023		16-20	1		Международный день музыки
	19.10.2023			1		
			23-27		8	
23.10.2023			1		День работников автомобильного транспорта	
26.10.2023			1			
НОЯБРЬ			30-03		9	
	30.10.2023			1		День единства и примирения
	02.11.2023			1		
			07-10		10	
	06.11.2023			1		Ямальские просторы
	09.11.2023			1		
			13-17		11	
	13.11.2023			1		День доброты
	16.11.2023			1		
			20-24		12	
	20.11.2023			1		День матери
	23.11.2023			1		
		27-01		13		
27.11.2023			1		Зимующие птицы	
30.11.2023			1			

ДЕКАБРЬ			04-08		14	
	04.12.2023			1		Зима
	07.12.2023			1		
			11-15		15	
	11.12.2023			1		Зимние забавы
	14.12.2023			1		
			18-22		16	
	18.12.2023			1		Новый год
	21.12.2023			1		
			25-29		17	
25.12.2023			1		Новый год	
28.12.2023			1			
ЯНВАРЬ			01-05			Праздники
			08-12			
				1		Народная культура и традиции (каникулы)
				1		
				1		
			15-19		18	
	15.01.2024			1		День анимации
	18.01.2024			1		
			22-26		19	
	22.01.2024					Моя страна Мой город
	25.01.2024					
			29-02		20	
29.01.2024			1		День умников и умниц	
01.02.2024			1			
ФЕВРАЛЬ			05-09		21	
	05.02.2024			1		День комнатных растений
	08.02.2024			1		
			12-16		22	
	12.02.2024			1		День театра
	15.02.2024			1		
			19-22		23	
	19.02.2024			1		День защитника Отечества
	22.02.2024			1		
			26-01		24	
26.02.2024			1		День оленевода	
29.02.2024			1			
МАРТ			04-07		25	
	04.03.2024			1		Международный женский день
	07.03.2024			1		
			11-15		26	
	11.03.2024			1		Весна
	14.03.2024			1		
			18-22		27	
	18.03.2024			1		Всемирный день водных ресурсов
21.03.2024			1			
		25-29		28		

	25.03.2024			1		Пожарный огонек	
	28.03.2024			1			
АПРЕЛЬ			01-05		29		
		01.04.2024		1		Международный день детской книги	
		04.04.2024		1			
				08-12		30	
		08.04.2024		1		День космонавтики	
		11.04.2024		1			
				15-19		31	
		15.04.2024		1		Вороний день	
		18.04.2024		1			
				22-26		32	
		22.04.2024		1		Всемирный день Земли	
	25.04.2024		1				
МАЙ			29-08		33		
		29.04.2024		1		День весны и труда День Победы	
		08.05.2024		1			
				13-17		34	
		13.05.2024		1		Международный день семьи	
		16.05.2024		1			
				20-24		35	
		20.05.2024		1		Экологические вести	
		23.05.2024		1			
				27-31		36	
	27.05.2024		1		День защиты детей		
	30.05.2024		1				
ИТОГО			72				

Календарно – тематический план
по разделу «Физическая культура»
для детей подготовительной к школе группы № 11

Недели	Задачи	Работа по основным видам движений	Вводная часть ОРУ	Подвижные игры	Национально региональный компонент, Компонент ДОУ
СЕНТЯБРЬ					
I НЕДЕЛЯ №1 Диагностика	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.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м,(сек.)	Ходьба на носках, пятках, скрестный шаг. Легкий бег чередуется с бегом с захлестыванием голени. Перестроение в 2-3 колонны. ОРУ №1	П\и «Светофор» Ходьба в колонне по одному	П/и «Стой олень»
№ 2 Диагностика	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.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м,(сек.)	Ходьба на носках, пятках, скрестный шаг. Легкий бег чередуется с бегом с захлестыванием голени. Перестроение в 2-3 колонны. ОРУ №1	П\и «Светофор»	

<p>II НЕДЕЛЯ № 3 Диагностика</p>	<p>Диагностировать детей в метании набивного мяча вдаль, гибкости. Развивать силу броска, координацию движений. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, интерес к играм народов Севера.</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>П/и» Не оставайся на полу»</p>	<p>П/и «Охотники и утки»</p>
<p>№ 4 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. Воспитывать интерес к играм народов Севера</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>П/и» Не оставайся на полу»</p>	<p>П/и «Охотники и утки»</p>
<p>III НЕДЕЛЯ № 5 (№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, к играм народов Севера.</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>М/п «Угадай, чей голосок»</p>	<p>П/и «Охотники и олени»</p>

<p>№ 6 (№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, интерес к играм народов Севера.</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>М\п «Угадай, чей голосок»</p>	<p>П/и «Охотники и олени»</p>
<p>IV НЕДЕЛЯ № 7 (№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>П/и «Запрещенное движение»</p>	<p>П/и «Отбивка оленей»</p>
<p>№ 8 (№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>П/и «Запрещенное движение»</p>	<p>П/и «Отбивка оленей»</p>
<p>ОКТАБРЬ</p>					

<p>I НЕДЕЛЯ № 09 (№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>М/п «Фигура замри»</p>	<p>П/и «Хейро»</p>
<p>№ 10 (№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>М/п «Фигура замри»</p>	<p>П/и «Хейро»</p>

<p>П/и «Охота на волка» (Дети двигают волка – статуэтку, а один из детей старается попасть в него мячом.)</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>	<ol style="list-style-type: none"> 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-медвежь») в прямом направлении (4–5 м). 	<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>П/и «Не оставайся на полу».</p>	
<p>№ 12 (№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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. 	<p>Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Перестроение в 2-3 колонны. ОРУ № 6</p>	<p>П/и «Запрещенное движение».</p>	<p>П/и «Охота на волка»</p>
<p>III НЕДЕЛЯ № 13 (№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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 	<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>П/и «У дочка».</p>	<p>П/и «Стой олень»</p>

<p>№ 14 (№20, с.26)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползания; 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>И м/п «Летает – не летает».</p>	<p>П/и «Стой олень»</p>
<p>IV НЕДЕЛЯ № 15 (№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>П/и «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>П/и «Олени и оленевод» (Дети бегают по залу, а ведущий пытается набросить веревку на одного из детей)</p>

<p>№ 16 (№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. Воспитывать экологическую культуру.</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. ОРУ №8</p>	<p>П/и «Пингвины». Ходьба в колонне по одному</p>	<p>П/и «Олени и оленевод» (Дети бегают по залу, а ведущий пытается набросить веревку на одного из детей)</p>
<p>НОЯБРЬ</p>					
<p>I НЕДЕЛЯ № 17 (№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>П/и «У кого мяч?»</p>	<p>П/и «Охота на куропаток» (Выше ноги от земли)</p>

<p>№ 18 (№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. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 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 поясе).Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 9</p>	<p>И м/п «Колдун»</p>	<p>П/и «Охота на куропаток» (Выше ноги от земли)</p>
<p>II НЕДЕЛЯ № 19 (№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) 2. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами. 3.Лазанье под дугу. 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 «Лиса и сокол».</p>	<p>П/и «Ручейки и озера»</p>
<p>№ 20 (№32, с.36)</p>	<p>Учить детей выполнять метание мешочка. 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 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 «Лиса и сокол». М/п «Волшебные елочки». (осанка)</p>	

<p>III НЕДЕЛЯ № 21 (№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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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>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 «Кувшинчик»</p>	<p>П/и «Ручейки и озера»</p>
<p>№ 22 (№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>	<ol style="list-style-type: none"> 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>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 «Кувшинчик»</p>	<p>П/и «Ручейки и озера»</p>

<p style="text-align: center;">IV НЕДЕЛЯ № 23 (№7, 15)</p>	<p>Упражнять детей в подбрасывании мяча и ловле его двумя руками., ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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>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>П/и «Волк во рву»</p> <p style="text-align: center;">Ходьба в колонне по одному.</p>	
<p style="text-align: center;">№ 46 (№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>	<ol style="list-style-type: none"> 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>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>П/и «Волк во рву»</p> <p style="text-align: center;">Ходьба в колонне по одному.</p>	

<p>V НЕДЕЛЯ № 25 (№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. ОРУ № 13</p>	<p>М/и «Угадай чей голосок?»</p>	<p>П/и «Ловкий оленевод»</p>
<p>№ 26 (№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 «Льдинки, ветер и мороз»</p>

ДЕКАБРЬ

<p>I НЕДЕЛЯ № 27 (№1, с.40)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром 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 бокром 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 «Стоп».</p>	<p>П/и «Льдинки, ветер и мороз»</p>
<p>№ 28 (№2, с.41)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром 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>П/и «Хейро»</p>

<p>II НЕДЕЛЯ № 29 (№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».</p>	
<p>№ 30 (№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>III НЕДЕЛЯ № 31 (№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>	<ol style="list-style-type: none"> 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>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 «Совушка»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	
<p>№ 32 (№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 «Совушка»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	

<p>IV НЕДЕЛЯ № 33 (№10, с.47)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p>	<p>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>	<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». М/п «Ель, елка, ёлочка».</p>	
<p>№ 34 (№11, с. 48)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; 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». М/п «Ель, елка, ёлочка».</p>	
<p>ЯНВАРЬ</p>					

<p>II НЕДЕЛЯ № 35 (№1, с.40)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком 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 бокком 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>П/и «Виды транспорта»</p>	<p>П/и «Стой, олень»</p>
<p>№ 36 (№2, с.41)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком 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>П/и «Виды транспорта»</p>	<p>П/и «Хейро»</p>

<p>III НЕДЕЛЯ №37 (№13, с.49)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную 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>	<ol style="list-style-type: none"> 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>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>№ 38 (№14, с.51)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную 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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). 3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. 	<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 «Гуси гуси»</p>	

<p>IV НЕДЕЛЯ № 39 (№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). 2. «Поймай мяч». 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 «Гуси гуси»</p>	
<p>№ 40 (№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>П/и «Совушка»</p>	<p>П/и «Стой, олень»</p>
<p>ФЕВРАЛЬ</p>					

<p>I НЕДЕЛЯ № 41 (№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).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>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 «Снежная королева»</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	
<p>№ 42 (№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». Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 19</p>	<p>Подвижная игра «Снежная королева»</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	

<p>II НЕДЕЛЯ № 43 (№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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4–5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). 	<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. ОРУ № 20</p>	<p>Подвижная игра «Два Мороза».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	
<p>№ 44 (№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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2–3 раза). 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). 3. Подлезание под дуги (h 50см) грудью вперед 	<p>Ходьба в полуприсиде, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы «обезьянки», легкий бег, чередуется с бегом враспынную. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 20</p>	<p>П/и «Мышеловка»</p> <p>М/п «Тик-так»</p>	

<p>III НЕДЕЛЯ № 45 (№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 враспынную.</p> <p>Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 19</p>	<p>П/и « Мышеловка»</p>	<p>П/И «Льдинка, ветер и мороз»</p>
<p>№ 46 (№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).</p> <p>2. Лазание по гимнастической лестнице с перемещением по диагонали.</p> <p>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 « Два Мороза»</p>	

<p>IV НЕДЕЛЯ № 47 (№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.</p> <p>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.</p> <p>ОРУ №18</p>	<p>Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	
<p>№ 48 (№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>1 НЕДЕЛЯ № 49 (№ 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. 2.Прыжки. на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). 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 врассыпную. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 17</p>	<p>Подвижная игра «Ключи». Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>.</p>
<p>№ 50 (№ 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. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза).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». Ходьба в колонне по одному.</p>	

<p>II НЕДЕЛЯ № 51 (№ 4, С.74)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий.</p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 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>№ 52 (№ 5, С.75)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; 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. 2. Отбивание, мяча в движении 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 Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 16</p>		<p>П/и «Хейро» \ М/п «Белый шаман»</p>
<p>III НЕДЕЛЯ № 53 (№ 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>№ 54 (№ 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>IV НЕДЕЛЯ № 55 (№ 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). 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).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 «Пингвины». Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	

№ 56 (№ 11, С.80)	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.	1.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). 2.Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». 3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	Ходьба на носках, пятках, ходьба с разворотом носка внутрь, по –гусиному, легкий бег, бег с высоким подниманием колен. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 14	Подвижная игра «Пингвины».	
АПРЕЛЬ					
I НЕДЕЛЯ № 57 (№ 16, С.83)	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать умение уступать друг другу.	1.Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча в парах – с отскоком от пола(2,5-3м)	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу . Ходьба на носках, пятках, с выпадом вперед, с высоким подниманием колен.Перестроение в 3-4 колонны. ОРУ № 12	П/и «Космонавты»	
№ 58 (№ 17, С.84)	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.	1.Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2.Эстафета с мячом «Передал — садись». 3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	Равнение. Повороты налево, направо. Ходьба «карлики – великаны», легкий бег, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы,«гуси», бег спиной вперед. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 12	П/и «Космонавты»	

<p>II НЕДЕЛЯ № 59 (№ 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 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». Ходьба в колонне по одному</p>	
<p>№ 60 (№ 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, на зад, 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». Ходьба в колонне по одному</p>	

<p>III НЕДЕЛЯ № 61 (№ 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 2.Прыжки в длину с разбега. 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 (№ 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. 2.Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч. 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>IV НЕДЕЛЯ № 63 (№ 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. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности, умение уступать друг другу.</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой на месте. 2. Ходьба по скамье с выносом прямой ноги вперед, руки на поясе 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. Ходьба на носках, с разворотом носка внутрь, в полуприседе, легкий бег.. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 9</p>	<p>П/и «Медведь и пчелы»</p>	
<p>№ 64 (№ 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. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 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. Ходьба на носках, с разворотом носка внутрь, в полуприседе, легкий бег.. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 9</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p>	
<p>МАЙ</p>					

<p>I НЕДЕЛЯ № 65 (№ 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». Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	
<p>№ 66 (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>II НЕДЕЛЯ № 67 (№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. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, при ставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 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. Перестроение в 3 колонны. ОРУ № 7</p>	<p>Подвижная игра «Воробьи и кошка».</p>	
<p>№ 68 (№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». 2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». 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>	

III НЕДЕЛЯ № 69	Диагностировать детей в метании набивного мяча вдаль, ловкости, гибкости. Развивать силу броска, координацию движений. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях.	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	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	П/и «Медведь и пчелы»	
№ 70	Диагностировать детей в челночном беге, в силе. Развивать у детей интерес к разным видам двигательной деятельности. Воспитывать взаимопонимание, взаимовыручку.	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	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	П/и «Мышеловка»	
IV НЕДЕЛЯ № 71 (№10, с.16)	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.	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).	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	Подвижная игра «Не попадись». Ходьба в колонне по одному.	

№ 72 (№11, с.18)	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.	1. Лазанье в обруч 2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (5–6 мячей). 3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м.	Построение. Равнение. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. Ходьба в колонне по одному, Обычный бег, бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой руки. ОРУ№5	П/и«Метелица»	
---------------------	---	---	---	---------------	--

Показатели физической подготовленности обучающихся

№	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 кисти, кг		Общий уровень двигательн		
			С	Ф	С	Ф	С	Ф	С	Ф	С	Ф	С	Ф	С	Ф	С	Ф	С	Ф	С	Ф	

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

Показатели	Название теста	Пол	Возраст			
			4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м, с	Самый быстрый	Мальчики	3,0—2,3	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
		Девочки	3,2—2,4	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м, с	Самый быстрый	Мальчики	9,8—7,9	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
		Девочки	10,2—7,9	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Длина прыжка с места, см	Кенгуру	Мальчики	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	Тайное послание	Мальчики	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	Тайное послание	Мальчики	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	Гимнастика	Мальчики	3—5	4—7	5—8	6—9
		Девочки	5—8	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Бегуны	Мальчики	1,0	1,5	2,0	2,5
		Девочки	1,0	1,5	2,0	2,5

