

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 средней группы
(с 4 до 5 лет)

Составитель:
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Белоснежка»
Н.В.Вечирко

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
4.	Содержание работы	7
5.	Перечень литературы и средств обучения	8
6.	Учебно – тематический план	9
7.	Календарно – тематический план	13
8.	Протокол диагностики индивидуального развития по разделу "Физическое развитие"	53

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 4-5 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 108 занятий в год (3 раза в неделю), продолжительностью 20 мин.

Сопутствующими формами образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы общеразвивающей направленности является организация игровых развлечений, дней открытых дверей, Дня здоровья, ритмичных танцев (дискотека для зайчат), комплекса занимательной разминки и дыхательных упражнений «Веселый тренинг», моменты радости, музыкально-ритмических движений, игр – аттракционов.

Цели: по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» являются:

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. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;

- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

Задачи по национально региональному компоненту: развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, энергично отталкиваться и приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед необходимые при проведении игр коренных народов Севера (прыжки через нарты и т.д.). Учить точному броску в движущуюся мишень для развития навыков «охотников», являющихся основными в национальных играх северного народа.

Задачи по обновлению содержания образования: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости и выдержки; организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности; организация игр и упражнений под музыку.

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

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

Реализация **приоритетного направления** работы МБДОУ (воспитание экологической культуры дошкольников) представлена следующими темами: «День нефтяника: мой дом – Север, профессии», «Праздник: проводы лебедя, перелетные птицы», «Ямальские просторы: жизнь коренных народов Севера», «Вороний день: перелетные птицы», «День оленевода». Национально-региональный компонент будет реализовываться как часть непрерывной образовательной деятельности, согласно перечисленных тем, а также в практических видах деятельности.

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 занятий (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 разделу «Физическая культура» для детей средней группы заключается в проведении фронтальных занятий, длительностью 20 минут, 3 раза в неделю, с учетом состояния их здоровья.

Предпочтительными формами организации образовательного процесса являются занятия в игровой форме, овладение детьми средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками в совместной деятельности по физической культуре и овладение навыками двигательной активности, а также в соблюдении детьми элементарных правил поведения в коллективной деятельности.

Вариативность проведения диагностики

Оценка индивидуального развития детей по разделу «Физическая культура» для детей средней 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

№ п/п	Тема занятий	Количество занятий образовательной деятельности	В том числе: практической части
1	Диагностика	9	9
2	Учебно-тренировочное	59	59
3	Игровое	20	20
4	Сюжетное	20	20
Всего		108 (36ч)	108 (36ч)

Требования к результатам освоения раздела "Физическая культура"

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку;

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;

- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;

- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;

- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки [1, стр. 130].

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. 127-129].

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 128]

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, по два, в рассыпную;
- построение по росту;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;
- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;
- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте

Ритмическая гимнастика:

- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки;
- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши;
- комбинации из двух освоенных движений.

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 .

Средства обучения:

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, нестандартное оборудование, оздоровительное, оборудование для спортивных игр и упражнений. *Технические средства:* музыкальный центр, музыкальная фонотека.

Список литературы

Основная методическая литература:

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 года, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018 год.

Дополнительная методическая литература:

2. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018 год.

Учебно - тематический план

Месяц	План. дата	Факт дата	Дата	Кол-во занятий	№ недели	*Название тематической недели
СЕНТЯБРЬ			04-08	1	1	
	05.09.2023			1		День нефтяника
	07.09.2023			1		
	08.09.2023			1		
			11-15		2	
	12.09.2023			1		Я вырасту здоровым
	14.09.2023			1		
	15.09.2023			1		
			18-22		3	
	19.09.2023			1		Праздник урожая
	21.09.2023			1		
	22.09.2023			1		
			25-29		4	
	26.09.2023			1		День дошкольного работника
	28.09.2023			1		
29.09.2023			1			
ОКТЯБРЬ			02-06		5	
	03.10.2023			1		Всемирный день животных
	05.10.2023			1		
	06.10.2023			1		
					6	
	10.10.2023		09-13	1		Осень
	12.10.2023			1		
	13.10.2023			1		
					7	
	17.10.2023		16-20	1		Международный день музыки
	19.10.2023			1		
	20.10.2023			1		
			23-27		8	
24.10.2023			1		День работников автомобильного транспорта	
26.10.2023			1			
27.10.2023			1			
НОЯБРЬ			30-03		9	
	31.10.2023			1		День единства и примирения
	02.11.2023			1		
	03.11.2023			1		
			07-10		10	
	07.11.2023			1		Ямальские просторы
	09.11.2023			1		
	10.11.2023			1		
		13-17		11		

	14.11.2023			1		День доброты	
	16.11.2023			1			
	17.11.2023			1			
			20-24			12	
	21.11.2023			1		День матери	
	23.11.2023			1			
	24.11.2023			1			
			27-01			13	
	28.11.2023			1		Зимующие птицы	
	30.11.2023			1			
01.12.2023			1				
ДЕКАБРЬ			04-08			14	
	05.12.2023			1		Зима	
	07.12.2023			1			
	08.12.2023			1			
			11-15			15	
	12.12.2023			1		Зимние забавы	
	14.12.2023			1			
	15.12.2023			1			
			18-22			16	
	19.12.2023			1		Новый год	
	21.12.2023			1			
	22.12.2023			1			
			25-29			17	
	26.12.2023			1		Новый год	
28.12.2023			1				
29.12.2023			1				
ЯНВАРЬ			01-05			Праздники	
			08-12				
				1		Народная культура и традиции (каникулы)	
				1			
				1			
			15-19			18	
	16.01.2024			1		День анимации	
	18.01.2024			1			
	19.01.2024			1			
			22-26			19	
	23.01.2024					Моя страна Мой город	
	25.01.2024						
	26.01.2024						
		29-02			20		
30.01.2024			1		День умников и умниц		
01.02.2024			1				
02.02.2024			1				
ФЕВРАЛЬ			05-09			21	
	06.02.2024			1		День комнатных растений	
	08.02.2024			1			
	09.02.2024			1			
			12-16			22	
13.02.2024			1				

	15.02.2024			1		День театра	
	16.02.2024			1			
			19-22			23	
	20.02.2024			1		День защитника Отечества	
	22.02.2024			1			
	23.02.2024			1			
			26-01			24	
	27.02.2024			1		День оленевода	
	29.02.2024			1			
	01.03.2024			1			
МАРТ			04-07			25	
	05.03.2024			1		Международный женский день	
	07.03.2024			1			
	08.03.2024			1			
			11-15			26	
	12.03.2024			1		Весна	
	14.03.2024			1			
	15.03.2024			1			
			18-22			27	
	19.03.2024			1		Всемирный день водных ресурсов	
	21.03.2024			1			
	22.03.2024			1			
			25-29			28	
	26.03.2024			1		Пожарный огонек	
	28.03.2024			1			
29.03.2024			1				
АПРЕЛЬ			01-05			29	
	02.04.2024			1		Международный день детской книги	
	04.04.2024			1			
	05.04.2024			1			
			08-12			30	
	09.04.2024			1		День космонавтики	
	11.04.2024			1			
	12.04.2024			1			
			15-19			31	
	16.04.2024			1		Вороний день	
	18.04.2024			1			
	19.04.2024			1			
			22-26			32	
	23.04.2024			1		Всемирный день Земли	
25.04.2024			1				
26.04.2024			1				
МАЙ			29-08			33	
	07.05.2024			1		День весны и труда	
	09.05.2024			1			
	10.05.2024			1		День Победы	
			13-17			34	
14.05.2024			1		Международный		

	16.05.2024			1		день семьи
	17.05.2024			1		
			20-24		35	
	21.05.2024			1		Экологические вести
	23.05.2024			1		
	24.05.2024			1		
			27-31		36	
	28.05.2024			1		День защиты детей
	30.05.2024			1		
	31.05.2024			1		
ИТОГО			108			

Календарно – тематический план
по разделу «Физическая культура»
для детей средней группы № 8
С Е Н Т Я Б Р Ъ

Недели	Задачи занятия	Построение, перестроение	Ходьба, Бег	Ком. ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры	НРК
I НЕДЕЛЯ № 1, 2, 3	ОРУ №1 ДИАГНОСТИКА									
II НЕДЕЛЯ № 4, 5, 6	ОРУ №1 ДИАГНОСТИКА									
III НЕДЕЛЯ №7 (№1,с.19)	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении и.	Ходьба: в колонне по одному; в рассыпную с выполнением заданий по сигналу; Бег: с остановкой по сигналу.	№ 2	Ходьба и бег между двумя линиями.	Подпрыгивание на двух ногах на месте вокруг себя с поворотом вправо и влево.			«Найди себе пару»	

<p>№8 (№2,с.20)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении и.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; врассыпную с выполнением заданий по сигналу; Бег: с остановкой по сигналу.</p>	<p>№ 2</p>	<p>Ходьба и бег между двумя линиями.</p>	<p>На двух ногах с продвижением вперед.</p>			<p>«Найди себе пару»</p>	
<p>№9 (№3,с.21)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p>	<p><u>I часть:</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Не пропусти мяч»; «Не задень». П./и.: «Автомобили» <u>III часть:</u> И.м.п.: «Найди флажок».</p>								
<p>IV НЕДЕЛЯ №10 (№4,с.21)</p>	<p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении и.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; с остановкой по сигналу; с выполнением заданий по сигналу; Бег: с остановкой по сигналу.</p>	<p>№2</p>	<p>Ходьба с перешагиванием через рейки</p>	<p>Прыжки между предметом в.</p>	<p>Прокатывание мячей друг другу стоя на коленях, сидя на пятках.</p>		<p>«У медведя во бору»</p>	

<p>№ 14 (№8, с.26)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение : в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; между двумя линиями; Бег: врассыпную; с остановкой по сигналу.</p>	<p>№ 3</p>		<p>На двух ногах между кеглями.</p>	<p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками по команде.</p>	<p>Подлезание под дугу.</p>	<p>«Огуречик , огуречик»</p>	
<p>№ 15 (№9, с.26)</p>	<p>Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.</p>	<p><u>I часть:</u> Ходьба в колонне по одному с огибанием предметов по углам площадки; бег врассыпную. <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Мяч через сетку»; «Кто быстрее до кубика»; «Подбрось - поймай» П./и.: «Воробушки и кот» <u>III часть:</u> Ходьба в колонне по одному.</p>								

<p>II НЕДЕЛЯ № 16 (№10, с.26)</p>	<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному;</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; с остановкой по сигналу. Бег: в колонне по одному.</p>	<p>№ 3</p>	<p>Ходьба по ограниченной веревкам поверхности</p>			<p>Подлезание под дугу в группировке.</p>	<p>П/и «Бездомный заяц» И.м.п.: «Где постучали?»</p>	
<p>№ 17 (№11, с.28)</p>	<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под дугу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; с остановкой по сигналу. Бег: в колонне по одному.</p>	<p>№ 3</p>	<p>Ходьба по ограниченной веревками поверхности с перешагиванием через кубики.</p>	<p>На двух ногах через веревки</p>		<p>Подлезание под дугу правым плечом вперед.</p>	<p>И.м.п.: «Где постучали?» П/и «Бездомный заяц»</p>	
<p>№ 18 (№12, с.29)</p>	<p>Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.</p>	<p><u>I часть:</u> Ходьба в колонне по одному, огибать предметы; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег в рассыпную. <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Перебрось - поймай»; «Успей поймать»; «Вдоль дорожки». П./и.: «Огуречик», «Огуречик». <u>III часть:</u> Ходьба в колонне по одному между предметами.</p>								

<p>III НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 19</p> <p>(№13, с.30)</p>	<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному;</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; с перешагиванием через шнуры; Бег: в колонне по одному; с перешагиванием через шнуры;</p>	<p>№ 4</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе, на середине присесть руки в стороны.</p>	<p>На двух ногах с продвижением вперед.</p>			<p>«Кот и мыши»</p>	
<p>№ 20</p> <p>(№14, с.32)</p>	<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с перепрыгиванием.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному;</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; с перешагиванием через шнуры; Бег: в колонне по одному; с перешагиванием через шнуры;</p>	<p>№ 4</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p>На двух ногах до шнура с перепрыгиванием</p>			<p>«Кот и мыши»</p>	
<p>№ 21</p>	<p>Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.</p>	<p><u>I часть:</u> Ходьба в колонне по одному, огибать предметы; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег враспынную. <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Перебрось - поймай»; «Успей поймать»; «Вдоль дорожки». П./и.: «Огуречик, огуречик». <u>III часть:</u> Ходьба в колонне по одному между предметами.</p>								

<p>IV НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 22</p> <p>(№16, с.33)</p>	<p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; враспынную с выполнением заданий по сигналу; Бег: с остановкой по сигналу.</p>	<p>№4</p>	<p>Ходьба по ребристой доске.</p>	<p>Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях.</p>		<p>«Цветные автомобили»</p>	
<p>№ 23</p> <p>(№17, с.34)</p>	<p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; враспынную с выполнением заданий по сигналу; Бег: с остановкой по сигналу.</p>	<p>№4</p>		<p>На двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>Прокатывание мяча между предметами.</p>		<p>«Цветные автомобили»</p>	
<p>№ 24</p> <p>(№18, с.34)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p><u>I часть:</u> Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания для рук; бег на носках. <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Подбрось - поймай»; «Кто быстрее?»; П. /и: «Ловишки». <u>III часть:</u> Ходьба в колонне по одному, направляющий самый ловкий ловишка.</p>								

Н О Я Б Р Ъ

Недели	Задачи занятия	Построение, перестроение	Ходьба, Бег	Ком. ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры	НРК
I НЕДЕЛ Я № 25 (№28, с.41)	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в перебрасывании мяча.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; по кругу взявшись за руки в разном направлении Бег: по кругу, в рассыпную на носках.	№5		На двух ногах через предметы	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу		«Самолеты»	«Хейро»
№ 26 (№29, с.42)	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; по кругу взявшись за руки в разном направлении Бег: по кругу, в рассыпную на носках.	№5		На двух ногах с продвижением вперед через линии	Перебрасывание мячей друг другу. Прокатывание мяча в прямом направлении		«Самолеты»	
	Повторить ходьбу с	I часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, в рассыпную; бег в рассыпную, с перешагиванием через								

№ 27 (№30, с.43)	выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	предметы. <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Не попадись»; «Догони мяч». П./и «Найди себе пару» <u>III часть:</u> Ходьба в колонне по одному.								
II НЕДЕЛЯ № 28 (№31, с.43)	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках (рис. 5).	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; в разном направлении; с высоким подниманием колен. Бег: враспыну ю	№5			Броски мяча о землю и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	«Лиса в курятнике»	
№ 29 (№32, с.44)	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках (рис. 5).	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; в разном направлении; с высоким подниманием колен. Бег: враспыну ю	№5		На двух ногах между предметами	Броски мяча одной рукой и ловля его двумя руками после отскока	Ползание на ладонях и ступнях	«Лиса в курятнике»	
№ 30	Упражнять детей в ходьбе между	<u>I часть:</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег враспыну ю. <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Не задень»; «Передай мяч»; «Догони пару».								

(№33, с.45)	предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	III часть: Ходьба в колонне по одному.								
III НЕДЕЛЯ № 31 (№34, с.45)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу ; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; по кругу взявшись за руки; в рассыпную; с остановкой по сигналу. Бег: по кругу взявшись за руки, в рассыпную; с остановкой по сигналу.	№6	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствие.			Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	«Цветные автомобили»	
№ 32 (№35, с.46)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; по кругу взявшись за руки; в рассыпную; с остановкой по сигналу. Бег: по кругу взявшись за	№6	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.	На двух ногах до кубика на расстоянии 3м.		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	«Цветные автомобили»	

	равновесия.		руки, в рассыпную; с остановкой по сигналу.							
№ 33 (№36, с.46)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	<p>I часть: Построение в шеренгу, равнение. Ходьба в колонне по одному, по кругу взявшись за руки, с изменением направления движения. Бег по кругу взявшись за руки, в рассыпную. Ходьба.</p> <p>II часть: Игровые упражнения: «Пингвины»; «Кто дальше бросит». П./и: «Самолеты»</p> <p>III часть: Игра малой подвижности: «Найди и промолчи»</p>								
IV НЕДЕЛ Я № 34 (№19, с.35)	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатах вани мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; с перешагиванием через бруски по сигналу; Бег: в рассыпную по сигналу.	№6			Прокатывание мяча в прямом направлении.	Подлезание под дугу не касаясь руками пола.	И.м.п.: «Угадай где спрятано?»	
№ 35 (№26, с.40)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по	В колонне по одному с изменением направления движения между предметами	№7	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	На двух ногах с продвижением вперед через линии	Подбрасывание и ловля мяча		«Лошадки» И. м. п. «Найди и промолчи»	

	равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	два в движении.								
№ 36 (№27, с.40)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	<p><u>I часть:</u> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления по сигналу; ходьба и бег между предметами «Пробеги и не задень».</p> <p><u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Не попадись»; «Бег по дорожке». П/и «Кролики»</p> <p><u>III часть:</u> И.м.п.: «Угадай, кто позвал»</p>								
V НЕДЕЛ Я № 37	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении.	Ходьба: в колонне по одному; по кругу парами с изменением направления; Бег: враспынную; с остановкой по сигналу.	№1 4	Ходьба и бег по наклонной доске.	Перепрыгивание через 4-5 шнуров.			«Перелет птиц» И.м.п. «Найди и промолчи»	
№ 38	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления	Построение: в шеренгу; Перестроение: в	Ходьба: в колонне по одному; по кругу парами	№1 4	Ходьба и бег по наклонной доске.	Прыжки на двух ногах через веревки			«Перелет птиц» И.м.п. «Найди и	«Рыбак и рыбки»

	ния движения и бега враспыл; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	колонну по одному; в колонну по три в движении.	с изменением направления; Бег: враспылную; с остановкой по сигналу.						промолчи»	
№ 39	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал ; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	<p><u>I часть:</u> ходьба и бег в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу («Аист», «Лягушки»); ходьба и бег враспылную.</p> <p><u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Успей поймать»; «Подбрось - поймай»; «Прокати - поймай». П/и: «Догони свою пару»</p> <p><u>III часть:</u> Ходьба в колонне по одному.</p>								

ДЕКАБРЬ

Недели	Задачи занятия	Построение, перестроение	Ходьба, бег	Ком. ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры	НРК
I НЕДЕЛЯ № 40 (№1, с.48)	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; враспылную, Бег: враспылную.	№7	Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.	На двух ногах через бруски, помогая взмахом рук.			«Лиса в курятнике» И.м.п.: «Найдем цыпленка»	«Важенка и оленята»

№ 41 (№2, с.49)	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; врассыпную, Бег: врассыпную.	№7	Ходьба по шнуру, положенному по кругу.	На двух ногах через бруски, помогая взмахом рук.	Прокатывание мяча между предметами		«Лиса в курятнике» И.м.п.: «Найдем цыпленка»	«Важна и оленята»
№ 42 (№3, с.49)	Упражнять в ходьбе и беге между набивными мячами; в умении метать мешочки в корзину, держать равновесие, стоя на одной ноге.	<p>I часть: Построение свободное (мини беседа о зиме). Построение в круг – под счет хлопают руками, топают ногами, прыжки по кругу, приседания.</p> <p>II часть: Игровые упражнения: «Раз, два, три – в корзину попади» - бросание мяча в корзину.. «Цапли» - стоять на одной ноге, по двое, держась за руки.</p> <p>III часть: П/и «Льдинка, ветер и мороз» Ходьба змейкой между набивными мячами.</p>								
II НЕДЕЛ Я № 43 (№4, с.50)	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; Бег: врассыпную.	№7		Спрыгивание со скамейки, приземляясь на полусогнутые ноги.	Прокатывание мяча между предметами		«У медведя во бору» И. м. п.: «Найди, где спрятано»	

№ 44 (№5, с.51)	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; Бег: враспынную.	№7	Бег по дорожке	Со скамейки	Прокатывание мяча между предметами		«У медведя во бору» И. м. п.: «Найди, где спрятано»
№ 45 (№3, с.49)	Учить детей пролезать в обруч вперед прямо. Развивать глазомер, умение двигаться быстро меняя направление движения, во время бега, стараясь не попадаться водящему.	I часть: Построение в круг, ходьба, упр «Крабики» Бег по кругу. Дых упр «Каша кипит» II часть: Упр «Лисята» - пролезание в обруч прямо. Упр «Прокати не задень» (прокатывание мяча между кеглями) III часть: П/и«Стой олень!» - НРК.							
III НЕДЕЛ Я № 46 (№7, с.52)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному;	Ходьба: в колонне по одному; по гимнастической скамейке Бег: парами.	№8			Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.	По гимнастической скамейке на четвереньках.	«Зайцы и волк», И. м. п.: «Где спрятался зайка»

<p>№ 47 (№8, с.54)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в круг в движении; в колонну по два.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; по гимнастической скамейке Бег: парами.</p>	<p>№8</p>	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы</p>		<p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p>	<p>Ползание в прямом направлении на ладонях и ступнях.</p>	<p>«Зайцы и волк», И. м. п.: «Где спрятался зайка»</p>	
<p>№ 48 (№9, с.54)</p>	<p><u>I часть:</u> Ходьба. Бег по кругу с остановкой на сигнал. <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Кто дальше?»; «Кузнечики». <u>III часть:</u> Ходьба в колонне по одному между конусами змейкой.</p>									

<p>IV НЕДЕЛ Я № 49 (№10, с.54)</p>	<p>Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в пары; колонну по одному;</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; парами; враспынную. Бег: враспынную.</p>	<p>№8</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.</p>			<p>Ползание на животе по скамье</p>	<p>«Птички и кошка»</p>	
<p>№ 50 (№11, с.56)</p>	<p>упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в пары; колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; парами; враспынную. Бег: враспынную.</p>	<p>№8</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть.хлопнуть в ладоши.</p>	<p>На двух ногах до обруча, в обруч и из обруча.</p>		<p>По скамье с опорой на колени и ладони</p>	<p>«Птички и кошка»</p>	

№ 51	Упражнять детей в ходьбе между предметами, беге. Закреплять умение действовать по сигналу, ускорять движение, действовать по сигналу.	<p><u>I часть:</u> 1.Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег в среднем темпе врассыпную.</p> <p><u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Весёлые снежинки» (действия по сигналу), «Кто быстрее до флажка» (ходьба приставным шагом), «Кто дальше бросит»</p> <p><u>III часть:</u> П/и «Важенка и оленята» Ходьба змейкой за направляющим.</p>
------	---	--

Я Н В А Р Ь

Недели	Задачи занятия	Построение, перестроение	Ходьба, бег	Ком. ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры	НРК
II НЕДЕЛЯ № 52 (№19, с.61)	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Построение: в шеренгу; Перестроение : в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; змейкой между предметами; с перешагиванием через косички. Бег: врассыпную.	№17			Отбивание мяча об пол	По гимнастической скамейке, на ладонях и ступнях	«Лошадки»	

№ 53 (№20, с.62)	Повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через шнур, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с обручем.	Построение: в шеренгу; Перестроение : в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; змейкой между предметами; с перешагиванием через косички. Бег: врассыпную.	№17		На двух ногах справа и слева от шнура, перепрыгивая через него	Прокатывание обручей друг другу.	Ползание в прямом направлении на четвереньках, на ладонях и ступнях.	«Лошадки»	
№ 54	Учить прыгать на одной ноге, держать дистанцию при беге и ходьбе. Упражнять в ходьбе по канату, в метании в вертикальную цель.	<p><u>I часть:</u> Ходьба на носках, пятках, скрестный шаг, лёгкий бег, бег змейкой.</p> <p><u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Идёт хитрая лиса»- ходьба по канату. «Зайка ускакал»- прыжки на правой, левой ноге « Попади в цель » метание в вертикальную цель от плеча (расстояние 1,5-2м)</p> <p><u>III часть:</u> П/и «Бездомный заяц» «Сон зверей»- расслабление.</p>								
III НЕДЕЛЯ № 55 (№13, с.57)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Построение: в шеренгу; Перестроение : в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; между предметами Бег: между предметами	№9		На двух ногах через веревки (4-5 шт.)	В корзину правой (левой) рукой.		«Кролики» И. м. п.: «Найдем кролика»	

<p>№ 56 (№14, с.57)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение : в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному со сменой направляющего; Бег: врассыпную с нахождением своего места в колонне.</p>	<p>№9</p>	<p>Ходьба по канату-пятки на канате, носки на полу.</p>		<p>Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.</p>		<p>«Кролики» И. м. п.: «Найдем кролика»</p>	
<p>№ 57</p>	<p>Учить детей легко бегать Упражнять в прыжках из круга в круг Учить детей следить за положением своего тела во время бега и прыжках</p>	<p><u>I часть:</u> Построение в шеренгу Игра «Найди своё место в шеренге» <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Прыжки из обруча в обруч» П/и « Разноцветные автомобили» <u>III часть:</u> П/и «Пастух и стадо»</p>								
<p>IV НЕДЕЛЯ № 58 (№22, с.86)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение : в колонну по одному; в колонну по три в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; парами; врассыпную. Бег: парами; врассыпную.</p>	<p>№9</p>	<p>Ходьба по доске</p>	<p>На двух ногах из обруча в обруч</p>		<p>Вверх, вниз по гимнастической стенке.</p>	<p>«Птички и кошка» И.м.п.: «Угадай по голосу»</p>	

№ 59 (№23, с.87)	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении.	Ходьба: в колонне по одному; парами; врассыпную. Бег: парами; врассыпную.	№9	Ходьба по гимнаст. Скамье приставным шагом, руки на поясе.	На двух ногах между предметами.			«Птички и кошка» И.м.п.: «Угадай по голосу»	
№ 60 (№24, с.87)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	I часть: Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба парами; бег врассыпную с высоким подниманием колен. II часть: Игровые упражнения: «Пробеги и не задень»; «Накинь кольцо»; «Мяч через сетку». П./и.: «Догони пару» III часть: Ходьба в колонне по одному.								

ФЕ В Р А Л Ь

Недели	Задачи занятия	Построение, перестроение	Ходьба, Бег	Ком. ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры	НРК
I НЕДЕЛЯ № 61 (№22, с.63)	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ходьбе по скамейке, закреплять умение подлезать под шнур.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба: в колонне по одному; со сменой направляющего; по гимнастической скамейке Бег: врассыпную.	№10	Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен			Подлезание под шнур боком	«Цветные автомобили»	

<p>№ 62 (№23, с.64)</p>	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; со сменой направляющего; по гимнастической скамейке Бег: врассыпную.</p>	<p>№10</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать пройти дальше.</p>	<p>На месте в высоту – «Достань до предмета»</p>		<p>Подлезание под шнур боком</p>	<p>«Цветные автомобили»</p>	
<p>№ 63</p>	<p>Учить ходьбе по огранич. Поверхности. Упражнять в прыжках на двух ногах через кубы, в подлезании под дуги разной высоты.</p>	<p>I часть: Ходьба – «птицы машут крыльями, разминают лапки» - на пятках, на внешней стороне стопы, ищут корм – бег врассыпную. II часть: Игровые упражнения: «Птицы идут по мостику» - ходьба между шнурами. Прыжки на двух ногах через кубики (высота 10см). «Птицы заходят в дом» - подлезание под дуги от низкой к высокой III часть: П/и «Займи домик» (перелетные и зимующие)</p>								

II НЕДЕЛЯ № 64 (№25, с.65)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении.	Ходьба: в колонне по одному; между предметами; в рассыпную. Бег: в рассыпную.	№10	Ходьба по гимнастической скамейке на середине поворот вокруг себя	Перепрыгивание через бруски.			«Котята и щенята»	«Хей ро»
№ 65 (№26, с.66)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении.	Ходьба: в колонне по одному; между предметами; в рассыпную. Бег: в рассыпную.	№10	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы.	Перепрыгивание через бруски на двух ногах.	Перебрасывание мяча друг другу.		«Котята и щенята»	
№ 66	Упражнять детей в ходьбе и беге, выполняя задания по сигналу, в перебрасывании мяча, прыжках.	I часть: Ходьба «Лошадки» - высоко поднимая колени, «Мышки» - мелкими шагами. II часть: Игровые упражнения: «Перебрось - поймай»; «Вдоль дорожки» - прыжки дистанция 3м. III часть: П/и «Трамвай».								

<p>III НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 67 (№28, с.67)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; с выполнением заданий; парами. Бег: в рассыпную; парами.</p>	<p>№11</p>		<p>Перепрыгивание из обруча в обруч.</p>	<p>Прокатывание мячей между предметами.</p>		<p>«У медведя во бору»</p>	
<p>№ 68 (№29, с.68)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, прыжках на двух ногах через 6-8 коротких шнуров.; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; с выполнением заданий; парами. Бег: в рассыпную; парами.</p>	<p>№11</p>	<p>Ходьба по доске на носках, руки на поясе.</p>	<p>На двух ногах через 6-8 коротких шнуров.</p>	<p>Прокатывание мячей между предметами друг другу</p>		<p>«У медведя во бору»</p>	

№ 69	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в равновесии; в прыжках.	<p><u>I часть:</u> Игровое упражнение: «Метелица»</p> <p><u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Покружись»; «Перепрыгни ручеек».</p> <p><u>III часть:</u> П/и «Найди свой цвет».</p>								
IV НЕДЕЛЯ № 70 (№31, с.69)	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении.	Ходьба: в колонне по одному; с заданием для рук; между предметов. Бег: между предметов.	№11			Перебрасывание мяча друг другу	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Воробьишки и автомобиль»	
№ 71 (№32, с.70)	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в метании мешочков правой и левой рукой ; закреплять навык ползания на четвереньках.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении.	Ходьба: в колонне по одному; с заданием для рук; между предметов. Бег: между предметов.	№11		На двух ногах между кеглями	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	«Воробушки и автомобиль»	

№ 72	Упражнять детей в умении выполнять задания во время ходьбы, закрепить навык метания в горизонтальную цель.	<u>I часть:</u> Игровое упражнение «По ровненькой дорожке» <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Попади в круг», «Найди себе пару» <u>III часть:</u> П/и «У медведя во бору»
------	--	--

МА Р Т

Праздники	Планируемая дата Фактическая дата	Построение, <small>повторяемость</small>	Ходьба, бе г	Ком. ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры	НРК
I НЕДЕЛЯ № 73 (№34, с.70)	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении	Ходьба: в колонне по одному; с изменением направления; с выполнением заданий; Бег: врассыпную; с остановкой по сигналу.	№12	Ходьба с перешагиванием через предметы с высоко поднятыми коленями, руки в стороны.			Ползание по наклонной доске на четвереньках.	«Перелет птиц»	

№ 74 (№35, с.71)	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении .	Ходьба: в колонне по одному; с изменением направления; с выполнением заданий; Бег: врассыпную; с остановкой по сигналу.	№12	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы.	На правой и левой ноге до кубика.		Ползание по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях.	«Перелет птиц»	
№ 75	Упражнять в ходьбе и беге, метании, подлезании под дуги. Развивать ловкость, внимание.	<p><u>I часть:</u> Ходьба в колонне по одному по кругу, руки в стороны.</p> <p><u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Точно в цель!»; «Туннель»;</p> <p><u>III часть:</u> Игра малой подвижности: «Найди зайку»</p>								
II НЕДЕЛЯ № 76 (№1, с.72)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении .	Ходьба: в колонне по одному; по кругу парами с изменением направления; Бег: врассыпную; с остановкой по сигналу.	№12	Ходьба и бег по наклонной доске.	Перепрыгивание через 4-5 шнуров.			«Перелет птиц» И.м.п. «Найди и промолчи»	«Рыбаки и рыбки»

<p>№ 77 (№2, с.73)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпн; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении .</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; по кругу парами с изменением направления; Бег: врассыпную; с остановкой по сигналу.</p>	<p>№12</p>	<p>Ходьба и бег по наклонной доске.</p>	<p>Прыжки на двух ногах через веревки</p>			<p>«Перелет птиц» И.м.п. «Найди и промолчи»</p>	<p>«Рыбаки и рыбки»</p>
<p>№ 78 (№3, с.74)</p>	<p>Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу .</p>	<p><u>I часть:</u> Игровое упражнение: «Ловишки» <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Быстрые и ловкие»; «Сбей предмет»; П./и.: «Зайка беленький» <u>III часть:</u> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди зайку»</p>								

<p>III НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 79 (№4, с.74)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде ; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в пары; в колонну по три в движении .</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; с выполнением заданий; парами. Бег: парами.</p>	<p>№13</p>	<p>По канату приставным шагом.</p>	<p>В длину с места.</p>	<p>Перебрасывание мешочков через шнур.</p>		<p>«Бездомный заяц»</p>	
<p>№ 80 (№5, с.75)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде ; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в пары; в колонну по три в движении .</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; с выполнением заданий; парами. Бег: парами.</p>	<p>№13</p>	<p>По канату приставным шагом.</p>	<p>В длину с места.</p>	<p>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля его после отскока об пол. Прокатывание мяча друг другу сидя ноги врозь.</p>		<p>«Бездомный заяц»</p>	
<p>№ 81 (№6, с.76)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в умении ловить и бросать мяч.</p>	<p><u>I часть:</u> Ходьба в колонне по одному, по сигналу прыжки через шнуры; ходьба с изменением движения. Бег в медленном темпе. <u>II часть:</u> Игровое упражнение: «Подбрось - поймай»; «Прокати – не задень»; П/и «Ловишки» <u>III часть:</u> малоподвижная игра «Угадай, кто кричит? ».</p>								

<p>IV НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 82 (№7, с.76)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении .</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; по кругу с выполнением заданий; Бег: по кругу.</p>	<p>№13</p>			<p>Прокатывание мяча между предметами.</p>	<p>По гимнастической скамейке на животе ,подтягиваться двумя руками.</p>	<p>«Самолеты» » И.м.п. «Ворота»</p>	<p>«Хейро»</p>
<p>№ 83 (№8, с.77)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на четвереньках с мешочком на спине. по скамейке.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении .</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; по кругу с выполнением заданий; Бег: по кругу.</p>	<p>№13</p>	<p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</p>		<p>Прокатывание мяча между предметами.</p>	<p>По гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. «Проползи не урони»</p>	<p>«Самолеты» » И.м.п. «Ворота»</p>	

№ 84 (№9, с.77)	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Успей поймать»; «Подбрось - поймай»; «Прокати - поймай». П/и: «Догони свою пару» <u>III часть:</u> Ходьба в колонне по одному.
--------------------	--

А П Р Е Л Ь

Недели	Задачи занятия	Построение, перестроение	Ходьба, Бег	Ком. ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры	НРК
I НЕДЕЛЯ № 85 (№10, с.78)	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу ; лазанье по гимнастической лестнице, упражнения в равновесии и прыжках.	Построение: в шеренгу; Перестроение : в колонну по одному; в колонну по два в движении.	Ходьба, бег: в колонне по одному между предметов змейкой; в рассыпную.	№14	Ходьба по ребристой дорожке	Перепрыгивание через 6-8 шнуров.		По гимнастической лестнице на 3 рейки вверх.	«Лошадки»	

<p>№ 86 (№11, с.79)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу ; лазанье по гимнастической лестнице, упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение : в колонну по одному</p>	<p>Ходьба, бег: в колонне по одному между предметами змейкой; врассыпную.</p>	<p>№14</p>	<p>Ходьба по дорожке с заданием</p>			<p>По гимнастической скамье с перешагиванием через предмет (10-15 см)</p>	<p>«Лошадки»</p>	
<p>№ 87 (№12, с.79)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p><u>I часть:</u> Ходьба и бег мелким и широким шагом, через шнуры. Ходьба и бег врассыпную. <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек»; «Бегом по дорожке»; «Будь ловким»; П./и.: «Самолеты» <u>III часть:</u> Ходьба в колонне по одному.</p>								
<p>II НЕДЕЛЯ № 88 (№13, с.80)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение: в шеренгу; в рассыпную. Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; с выполнением заданий; Бег: врассыпную;</p>	<p>№14</p>	<p>Ходьба с перешагиванием реек</p>	<p>Перепрыгивание через препятствие на двух ногах</p>			<p>«Пробеги тихо» И.м.п. «Угадай, кто позвал»</p>	<p>«Льдинка ветер и мороз»</p>

<p>№ 89 (№14, с.81)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение: в шеренгу; в рассыпную. Перестроение: в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; с выполнением заданий; Бег: враспынную;</p>	<p>№14</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине перешагнуть через предмет.</p>		<p>Мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>		<p>«Пробеги тихо» И.м.п. «Угадай, кто позвал»</p>	<p>«Льдинка ветер и мороз»</p>
<p>№ 90 (№15, с.82)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.</p>	<p>I часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную; перестроение в колонну по одному. II часть: Игровые упражнения: «Прокати и поймай»; «Сбей булаву». Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. П./и.: «У медведя во бору». III часть: И.м.п. «Карусель»</p>								
<p>III НЕДЕЛЯ № 91 (№16, с.82)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; по кругу; с изменением направления; враспынную; Бег: по кругу; враспынную; с изменением направления.</p>	<p>№15</p>		<p>В длину с места.</p>	<p>Мешочков в горизонтальную цель</p>		<p>«Совушка»</p>	

<p>№ 92 (№17, с.83)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; по кругу; с изменением направления; врассыпную; Бег: по кругу; врассыпную; с изменением направления.</p>	<p>№15</p>		<p>В длину с места.</p>	<p>Мячей в вертикальную цель из-за головы. Отбивание мяча об пол одной рукой.</p>		<p>«Совушка»</p>	
<p>№ 93 (№18, с.84)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</p>	<p><u>I часть:</u> Ходьба в колонне по одному, по кругу, ходьба и бег врассыпную. <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Бег по дорожке»; «Не задень»; «Перепрыгни и не задень». Катание на велосипеде по прямой и по кругу. Игры с мячом. <u>III часть:</u> И.М.П. «Угадай кто позвал»</p>								

<p>IV НЕДЕЛЯ № 94 (№19, с.84)</p>	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу ; повторить ползание на четвереньках по гимнастической скамье.</p>	<p>Построение : в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; по кругу; в рассыпную с выполнением заданий по сигналу; Бег: по кругу; с остановкой по сигналу.</p>	<p>№15</p>	<p>Ходьба по канату приставным шагом.</p>			<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p>	<p>«Воробышек и и автомобиль»</p>	
<p>№ 95 (№20, с.85)</p>	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу ; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>Построение : в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; по кругу; в рассыпную с выполнением заданий по сигналу; Бег: по кругу; с остановкой по сигналу.</p>	<p>№15</p>		<p>На двух ногах.</p>	<p>На дальность правой и левой рукой.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p>	<p>«Воробышек и и автомобиль»</p>	
<p>№ 96</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал ; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p><u>I часть:</u> ходьба и бег в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу («Аист», «Лягушки»); ходьба и бег в рассыпную. <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Успей поймать»; «Подбрось - поймай»; «Прокати - поймай». П/и: «Догони свою пару» <u>III часть:</u> Ходьба в колонне по одному.</p>								

М А Й

Недели	Задачи занятия	Построение, перестроение	Ходьба, Бег	Ком. ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры	НРК
I НЕДЕЛЯ № 97 (№27, с.89)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	<p><u>I часть:</u> Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег враспынную.</p> <p><u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Достань до мяча»; «Перепрыгни ручеек»; «Пробеги и не задень». П./и: «Ловишки»</p> <p><u>III часть:</u> И.м.п.: по выбору детей.</p>								
№ 98 (№25, с.88)	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении.	Ходьба: в колонне по одному; парами; враспынную. Бег: парами; враспынную; с остановкой по сигналу.	№16	Ходьба по наклонной доске.	В длину с места.			«Котята и щенята» И.м.п.: «Холодно - горячо»	«Хейро»

<p>№ 99 (№26, с.89)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному; парами; в рассыпную. Бег: парами; в рассыпную.</p>	<p>№16</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку, на середине присесть руки вперед.</p>	<p>В длину с места.</p>	<p>Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.</p>		<p>«Котята и щенята» И.м.п.: «Холодно - горячо»</p>	<p>«Хейро»</p>
<p>II НЕДЕЛЯ № 100 (№28, с.89)</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному со сменой направляющего; в рассыпную между предметами. Бег: в рассыпную между предметами.</p>	<p>№16</p>		<p>В длину с места через шнур.</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу от груди двумя руками.</p>		<p>«Котята и щенята»</p>	

<p>№ 101 (№29, с.90)</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному; в колонну по три в движении.</p>	<p>Ходьба: в колонне по одному со сменой направляющего; врассыпную между предметами. Бег: врассыпную между предметами.</p>	<p>№16</p>		<p>На двух ногах на месте через короткую скакалку.</p>	<p>Мяча правой и левой рукой на дальность. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы двумя руками.</p>		<p>«Котята и щенята»</p>	
<p>№ 102 (№30, с.90)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу ; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.</p>	<p><u>I часть:</u> Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу («Зайцы», «Петушки»); ходьба и бег по кругу; бег с изменением направления движения. <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «Попади в корзину»; «Подбрось - поймай». П./и: «Удочка» <u>III часть:</u> Ходьба в колонне по одному. И.м.п.: по выбору детей.</p>								

<p>III НЕДЕЛЯ</p> <p>№ 103 (№16,с. 59)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего,</p>	<p>Бег враспынную (2-3 раза).</p>	<p>№17</p>		<p>Прыжки в длину (4-6 раз).</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).</p>		<p>П/игра «Найди себе пару».</p>	
<p>№ 104 (№16,с. 59)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в равновесии, прыжках и отбивании малого мяча одной рукой о пол.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего,</p>	<p>Бег враспынную (2-3 раза).</p>	<p>№17</p>	<p>Ходьба на носках между предметами,</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе Расстояние 3 м,</p>	<p>Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.</p>		<p>П/игра «Найди себе пару».</p>	

<p>№ 105</p>	<p>Учить ходьбе переменным шагом, сохраняя равновесие. Упражнять в подлезании под дуги правым, левым боком, в метании в горизонтальную цель. Развивать все группы мышц и формировать правильную осанку, глазомер.</p>	<p><u>I часть:</u> Ходьба, ходьба на носках, по «медвежьи». «Дорожка стала шире, идем парами». Бег змейкой, легкий бег. <u>II часть:</u> Игровые упражнения: «С кочки на кочку» - ходьба переменным шагом по набивным мячам (расстояние 25 см) «Прячемся под кустами» - подлезание под дуги правым, левым боком (50 см) . Метание в горизонтальную цель от плеча <u>III часть:</u> П/и «Найди себе пару » , Упр. у стены на осанку , Дых.упр. «Каша кипит»</p>
<p>IV НЕДЕЛЯ № 106, 107, 108</p>	<p>Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой.</p>	<p style="text-align: center;">ДИАГНОСТИКА</p>

Показатели физической подготовленности обучающихся

№	Показатели и 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 сидя		Продолжительность бега, мин		Мышечная сила правой		Мышечная сила левой		Общий уровень			
		С	Ф	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 вперед 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