


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» № 201- од от 31.08.2023г.
---	---	---

Образовательная область «Физическое развитие»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по разделу «Физическая культура»  
для детей старшей  
(с 5 до 6 лет)

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

2023 - 2024 учебный год

<b>п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>страница</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	2
<b>2.</b>	<b>Тематический план</b>	7
<b>3.</b>	<b>Требования к результатам освоения раздела "Физическое развитие"</b>	7
<b>4.</b>	<b>Содержание работы</b>	7
<b>5.</b>	<b>Перечень литературы и средств обучения</b>	8
<b>6.</b>	<b>Учебно – тематический план</b>	9
<b>7.</b>	<b>Календарно – тематический план</b>	13
<b>8.</b>	<b>Протокол диагностики индивидуального развития по разделу "Физическое развитие"</b>	36

## 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 5-6 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 25 мин.

**Сопутствующими формами образовательной деятельности** по разделу «Физическая культура» для детей старшей группы является организация: игровых развлечений, дней открытых дверей, комплексов занимательной разминки и дыхательных упражнений, 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. 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:**

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

**Задачи по национально-региональному компоненту** : развивать волевые качества, присущие коренным народам Севера: выносливость, быстроту. Учить навыкам, необходимым в играх, отражающих промыслы коренных народов (оленеводы, охотники), а именно: сохранять равновесие при приземлении, ходить скользящим шагом.

#### **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 ДООУ, тематических недель.

**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.

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

#### **Национально-региональный компонент**

Содержание рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие» сформировано с учетом **национально-регионального компонента**, культурно-исторических особенностей и ценностей Ямало–Ненецкого автономного округа. В основу реализации национально – регионального компонента, положен календарь праздников народов Ямала, который представлен следующими лексическими 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.

**Приоритетное направление** 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 ФООП 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, формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья; создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержке; побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников
2	Познавательное развитие	Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения для закрепления знаний об окружающем, построение и использование конструкций для проведения подвижных игр.
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

### **Особенности организации образовательного процесса**

Особенность организации образовательного процесса по разделу «Физическая культура» для детей старшей группы заключается в проведении занятий в холодный сезон – 2 раза в зале, летом на площадке. В занятии участвуют все дети одновременно с учетом состояния их здоровья. Продолжительность занятия – 25 минут.

**Предпочтительной формой 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 возрастно-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

вперед 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 НОД	Количество часов
1	Учебно-тренировочное	45	18ч45мин
2	Контрольно – диагностическое	11	4ч35мин
3	Круговая тренировка	2	50мин
4	Эстафета - соревнование	2	50мин
5	Игровое	6	2ч30мин
6	Тренировочное	6	2ч30мин
	<b>итого</b>	<b>72</b>	<b>30ч</b>

### **Требования к результатам освоения раздела "Физическая культура"**

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;

- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать.

### **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.

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём.

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;

- перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;

- повороты направо, налево, кругом;

- размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика:

- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;

- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа;

- легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);

- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

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, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

Элементы баскетбола:

- перебрасывание мяча друг другу от груди;

- ведение мяча правой и левой рукой;

- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;

- игра по упрощенным правилам.

Бадминтон:

- отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и

вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по

упрощенным правилам.

### 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.

### IV. Список литературы

*Основная методическая литература:*

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5 – 6 лет, 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	
	05.09.2023			1		День нефтяника
	07.09.2023			1		
			11-15		2	
	12.09.2023			1		Я вырасту здоровым
	14.09.2023			1		
			18-22		3	
	19.09.2023			1		Праздник урожая
21.09.2023			1			

			25-29		4		
	26.09.2023			1		День дошкольного работника	
	28.09.2023			1			
ОКТАБРЬ			02-06		5		
		03.10.2023		1		Всемирный день животных	
		05.10.2023		1			
					6		
		10.10.2023		09-13	1	Осень	
		12.10.2023			1		
						7	
		17.10.2023		16-20	1	Международный день музыки	
		19.10.2023			1		
				23-27		8	
	24.10.2023			1	День работников автомобильного транспорта		
	26.10.2023			1			
НОЯБРЬ			30-03		9		
		31.10.2023		1		День единства и примирения	
		02.11.2023		1			
				07-10		10	
		07.11.2023			1	Ямальские просторы	
		09.11.2023			1		
				13-17		11	
		14.11.2023			1	День доброты	
		16.11.2023			1		
				20-24		12	
		21.11.2023			1	День матери	
		23.11.2023			1		
			27-01		13		
	28.11.2023			1	Зимующие птицы		
	30.11.2023			1			
ДЕКАБРЬ			04-08		14		
		05.12.2023		1		Зима	
		07.12.2023		1			
				11-15		15	
		12.12.2023			1	Зимние забавы	
		14.12.2023			1		
				18-22		16	
		19.12.2023			1	Новый год	
		21.12.2023			1		
				25-29		17	
	26.12.2023			1	Новый год		
	28.12.2023			1			
ЯНВАРЬ			01-05			<b>Праздники</b>	
			08-12				
				1		Народная культура и традиции	
				1			
			1				

						(каникулы)
		15-19		18		
	16.01.2024		1			День анимации
	18.01.2024		1			
		22-26		19		
	23.01.2024					Моя страна Мой город
	25.01.2024					
		29-02		20		
	30.01.2024		1			День умников и умниц
	01.02.2024		1			
ФЕВРАЛЬ		05-09		21		
	06.02.2024		1			День комнатных растений
	08.02.2024		1			
		12-16			22	
	13.02.2024		1			День театра
	15.02.2024		1			
		19-22			23	
	20.02.2024		1			День защитника Отечества
	22.02.2024		1			
		26-01			24	
	27.02.2024		1			День оленевода
29.02.2024		1				
МАРТ		04-07		25		
	05.03.2024		1			Международный женский день
	07.03.2024		1			
		11-15			26	
	12.03.2024		1			Весна
	14.03.2024		1			
		18-22			27	
	19.03.2024		1			Всемирный день водных ресурсов
	21.03.2024		1			
		25-29			28	
26.03.2024		1			Пожарный огонек	
28.03.2024		1				
АПРЕЛЬ		01-05		29		
	02.04.2024		1			Международный день детской книги
	04.04.2024		1			
		08-12			30	
	09.04.2024		1			День космонавтики
	11.04.2024		1			
		15-19			31	
	16.04.2024		1			Вороний день
	18.04.2024		1			
		22-26			32	
23.04.2024		1			Всемирный день Земли	
25.04.2024		1				
М А Й		29-08		33		

	30.04.2024			1		День весны и труда День Победы
	08.05.2024			1		
			13-17		34	
	14.05.2024			1		Международный день семьи
	16.05.2024			1		
			20-24		35	
	21.05.2024			1		Экологические вести
	23.05.2024			1		
			27-31		36	
	28.05.2024			1		День защиты детей
	30.05.2024			1		
ИТОГО			72			

Календарно – тематический план  
по разделу «Физическая культура»  
для детей старшей группы № 13

**С Е Н Т Я Б Р Ъ**

	Задачи	Построение, перестроение	Ком. ОРУ	Ходьба, бег	Прыжки	Метание	Лазанье	Равновесие	Игры
<b>I НЕДЕЛЯ №1</b> Диагностика	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. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2-3 колонны.	ОРУ № 1	Ходьба на носках, пятках, скрестный шаг. Легкий бег, бег змейкой.  Скорость бега на 30 м, (сек.)	Прыжки в длину с места	Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой			НРК -«Хейро»
<b>I НЕДЕЛЯ №2</b> Диагностика	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. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2-3 колонны.	ОРУ № 1	Ходьба на носках, пятках, скрестный шаг. Легкий бег, бег змейкой.  Скорость бега на 30 м, (сек.)	Прыжки в длину с места	Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой			НРК -«Хейро»

<p>II НЕДЕЛЯ №3</p> <p>Диагностика</p>	<p>Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в метании набивного мяча вдаль; в гибкости; в продолжительности бега в медленном темпе до 1,5 мин.; в скорости бега на 10 м.</p>	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2-3 колонны.</p>	<p>ОРУ № 2</p>	<p>Продолжительность бега в медленном темпе до 1,5 мин.  Скорость бега на 10 м (сек.)  Наклон туловища вперед сидя, мин.</p>		<p>Метание набивного мяча вдаль двумя</p>		<p>П/и «Ручейки и озера»</p>
<p>II НЕДЕЛЯ №4</p> <p>Диагностика</p>	<p>Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в метании набивного мяча вдаль; в гибкости; в продолжительности бега в медленном темпе до 1,5 мин.; в скорости бега на 10м. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость.</p>	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2-3 колонны.</p>	<p>ОРУ № 2</p>	<p>Продолжительность бега в медленном темпе до 1,5 мин.  Скорость бега на 10 м (сек.)  Наклон туловища вперед сидя, мин.</p>		<p>Метание набивного мяча вдаль двумя</p>		<p>П/и «Ручейки и озера»</p>
<p>III НЕДЕЛЯ №5</p> <p>№1.с.15</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>ОРУ № 3</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному на носках; в рассыпную. <b>Бег:</b> в колонне по одному; в рассыпную.</p>	<p>На двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах, на расстоянии 2м.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p>	<p>П/и «Мышеловка», П/и «У кого мяч?»</p>

<p><b>III НЕДЕЛЯ</b> №6 №2, с.17</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>ОРУ № 3</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному на носках; в рассыпную. <b>Бег:</b> в колонне по одному; в рассыпную.</p>	<p>На двух ногах с продвижением вперед, между предметами и змейкой.</p>	<p>Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (один бросает – другой ловит)</p>		<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.</p>	<p>«Мышеловка», ИМП «У кого мяч?»</p>
<p><b>IV НЕДЕЛЯ</b> №7 №4, с.19</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>ОРУ № 4</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному на носках; между предметами. <b>Бег:</b> в колонне по одному; между предметами; в среднем темпе до 1,5 минут.</p>	<p>На двух ногах в высоту с места – «Достань до предмета»</p>	<p>Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>			<p>«Сделай фигуру»,</p>
<p><b>IV НЕДЕЛЯ</b> №8 №5, с.20</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>ОРУ № 4</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному на носках; между предметами. <b>Бег:</b> в колонне по одному; между предметами; в среднем темпе до 1,5 минут.</p>	<p>На двух ногах в высоту с места – «Достань до предмета»</p>	<p>Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши.</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами.</p>		<p>«Сделай фигуру»,</p>

**ОКТАБРЬ**

	Задачи	Построение, перестроение	Ком. ОРУ	Ходьба, бег	Прыжки	Метание	Лазанье	Равновесие	Игры
<b>I НЕДЕЛЯ</b> №9	№10, с.25	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу ; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с мешочком, зажатом между колен..	ОРУ №5	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному; с изменением темпа: от широкого до семенящего шага. <b>Бег:</b> в колонне по одному.	На двух ногах с мешочком, зажатым между колен.		Пролезание в обруч боком в плотной группировке.	Ходьба с перешагиванием через препятствие.	«Мы веселые ребята»
<b>I НЕДЕЛЯ</b> №10	№11, с.26	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу ; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	ОРУ №5	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному; с изменением темпа: от широкого до семенящего шага. <b>Бег:</b> в колонне по одному.	На двух ногах, продвигаясь вперед.		Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.	Ходьба с перешагиванием через препятствие с мешочком на голове, свободно балансируя руками.	«Мы веселые ребята»
<b>II НЕДЕЛЯ</b> №11	№13, с.28	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	ОРУ №6	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному; <b>Бег:</b> в колонне по одному до 1 минуты.	На двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50см.	Броски мяча двумя руками от груди друг другу.		Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Перелет птиц», ИМП «Найди и промолчи».
<b>II НЕДЕЛЯ</b> №12	№14, с.29	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	ОРУ №6	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному; <b>Бег:</b> в колонне по одному до 1 минуты.	На двух ногах через короткие канат вправо и влево, продвигаясь вперед.	Передача (броски) мяча двумя руками от груди.		Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через мячи.	«Перелет птиц», ИМП «Найди и промолчи».



<p><b>III НЕДЕЛЯ</b> №13</p>	<p>№16, с.30</p> <p>Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>ОРУ № 7</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному; с поворотом. <b>Бег:</b> в колонне по одному; с перешагиваем через модули.</p>	<p>Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p>	<p>Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>		<p>«Не оставайся на полу» ИМП «У кого мяч?»</p>
<p><b>III НЕДЕЛЯ</b> №14</p>	<p>№17, с.32</p> <p>Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>ОРУ № 7</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному; с поворотом. <b>Бег:</b> в колонне по одному; с перешагиваем через модули.</p>	<p>Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.</p>	<p>Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие.</p>		<p>«Не оставайся на полу» ИМП «У кого мяч?»</p>
<p><b>IV НЕДЕЛЯ</b> №15</p>	<p>№19, с.34</p> <p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег в рассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>ОРУ № 8</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному; с изменением темпа движения. <b>Бег:</b> в колонне по одному; в рассыпную.</p>		<p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м.</p>	<p>Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.</p>	<p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p>	<p>П/и «Пингвины»</p>
<p><b>IV НЕДЕЛЯ</b> №16</p>	<p>№20, с.34</p> <p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег в рассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному; в колонну по два в движении.</p>	<p>ОРУ № 8</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному; с изменением темпа движения. <b>Бег:</b> в колонне по одному; в рассыпную.</p>		<p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м.</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами, поставленным и на расстоянии 1м друг от друга.</p>	<p>По гимнастической скамейке боком.</p>	<p>П/и «Пингвины»</p>

## НОЯБРЬ

	Задачи	Построение, перестроение	Ком. ОРУ	Ходьба, бег	Прыжки	Метание	Лазанье	Равновесие	Игры	
<b>I НЕДЕЛЯ</b> № 17 №25, с.40	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному, в колонну по два в движении	ОРУ № 9	Ходьба: в колонне по одному, с высоким подниманием бедра. Бег: в колонне по одному, в рассыпную, между предметами.	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед по прямой. Сначала на правой, потом на левой.	Бросание мяча двумя руками снизу друг другу, стоя в шеренгах.		Ходьба по гимнастической скамейке, чередуя на каждый шаг мяч вперед, мяч вверх.	«Пожарные на учении» ИМП «Найди и промолчи»	
<b>II НЕДЕЛЯ</b> № 18 №26, с.41	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Построение: в шеренгу; Перестроение: в колонну по одному, в колонну по два в движении	ОРУ № 9	Ходьба: в колонне по одному, с высоким подниманием бедра. Бег: в колонне по одному, в рассыпную, между предметами.	Прыжки по прямой – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, чередовать до конца дистанции.	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, на расстоянии 3 метров друг от друга.		Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг.	«Пожарные на учении» ИМП «Найди и промолчи»	

<p><b>II НЕДЕЛЯ</b> № 19 №28, с.42</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три в движении</p>	<p>ОРУ № 10</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с изменением направления движения. <b>Бег:</b> в колонне по одному, между предметами.</p>	<p>Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно.</p>	<p>Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.</p>	<p>Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боком).</p>		<p>«Не оставайся на полу»  НРК-Подвижная игра «Сокол и лиса»</p>
<p><b>II НЕДЕЛЯ</b> № 20 №26, с.41</p>	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по два в движении</p>	<p>ОРУ № 10</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с высоким подниманием бедра. <b>Бег:</b> в колонне по одному, в рассыпную, между предметами.</p>	<p>Прыжки по прямой – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, чередовать до конца дистанции.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, на расстоянии 3 метров друг от друга.</p>		<p>Ходьба по гимнастической скамейке, переключивая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг.</p>	<p>«Пожарные на учении» ИМП «Найди и промолчи»</p>
<p><b>III НЕДЕЛЯ</b> № 21 №31, с.44</p>	<p>Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три в движении</p>	<p>ОРУ № 11</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с изменением темпа движения. <b>Бег:</b> в колонне по одному, между предметами, поставленными в ряд.</p>		<p>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p>	<p>Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p>	<p>«Удочка» Упр «Высоко-низко» (осанка), «Косолапый медведь»</p>

<p><b>III НЕДЕЛЯ</b> № 22</p> <p>№32, с.45</p>	<p>Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три в движении</p>	<p>ОРУ № 11</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с изменением темпа движения. <b>Бег:</b> в колонне по одному, между предметами, поставленными в ряд.</p>		<p>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени.</p>	<p>Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.</p>	<p>«Удочка» <u>Овощи</u> – массаж пальцев</p>
<p><b>IV НЕДЕЛЯ</b> № 23</p> <p>№7, с.22</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; упражнять в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость во время подвижной игры.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному.</p>	<p>ОРУ № 12</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному; с высоким подниманием колен; <b>Бег:</b> в колонне по одному в среднем темпе до 1 минуты.</p>		<p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; То же с хлопком.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p>		<p>П/и «Удочка»  НРК-«Отбивка оленей»</p>
<p><b>IV НЕДЕЛЯ</b> № 24</p> <p>№8, с.23</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному прыжком; в колонну по два в движении.</p>	<p>ОРУ № 12</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному; с высоким подниманием колен; <b>Бег:</b> в колонне по одному в среднем темпе до 1 минуты.</p>		<p>Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах двумя руками из-за головы.</p>		<p>Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>«Удочка»  НРК-«Отбивка оленей»</p>

<p><b>V НЕДЕЛЯ</b> №25</p> <p>№22, с.36</p>	<p>Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по два.</p>	<p>ОРУ № 13</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по два, с поворотом кругом, в колонне по одному. <b>Бег:</b> в колонне по два, в рассыпную, в колонне по одному.</p>	<p>Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20см, с трех шагов.</p>		<p>Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, на расстоянии 1 метра друг от друга</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет, сход со скамейки.</p>	<p>«Гуси-лебеди» ИМП «Летает - не летает»</p>
<p><b>V НЕДЕЛЯ</b> № 26</p> <p>№23, с.37</p>	<p>Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по два.</p>	<p>ОРУ № 13</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по два, с поворотом кругом, в колонне по одному. <b>Бег:</b> в колонне по два, в рассыпную, в колонне по одному.</p>	<p>Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20см, с трех шагов.</p>		<p>Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через мягкий модуль)</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, руки на пояс или за голову.</p>	<p>«Гуси-лебеди» ИМП «Летает - не летает»</p>

## ДЕКАБРЬ

	Задачи	Построение, перестроение	Ком. ОРУ	Ходьба, бег	Прыжки	Метание	Лазанье	Равновесие	Игры	
<p><b>I НЕДЕЛЯ</b> № 27</p> <p>№34, с.46</p>	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по три.</p>	<p>ОРУ № 14</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, в рассыпную, с остановками. <b>Бег:</b> в колонне по одному, в рассыпную.</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5м.</p>		<p>Подлезание под шнур (высота 40см) боком, не касаясь руками пола.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>«Пожарные на учении»</p>	<p>НРК-«Полярная сова и евражки»</p>

<p><b>I НЕДЕЛЯ</b> № 28</p> <p>№35, с.47</p>	<p>Продолжать отработать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по три.</p>	<p>ОРУ № 14</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, в рассыпную, с остановками. <b>Бег:</b> в колонне по одному, в рассыпную.</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге до предмета попеременно по 2, расстояние 5м.</p>		<p>Подлезание под шнур (высота 40см) прямо и боком, не касаясь руками пола.</p>	<p>Ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p>	<p>«Пожарные на учении»</p> <p>НРК-«Полярная сова и евражки»</p>
<p><b>II НЕДЕЛЯ</b> № 29</p> <p>№36, с.47</p>	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.</p>	<p>ОРУ № 15</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, <b>Бег:</b> в колонне по одному, между предметами.</p>	<p>Прыжки на двух ногах через бруски.</p>	<p>Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы на расстоянии 2,5м.</p>		<p>Ходьба по наклонной доске боком, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом.</p>	<p>«Ловишка, бери ленту» ИМП «Сделай фигуру»</p>
<p><b>II НЕДЕЛЯ</b> № 30</p> <p>№36, с.47</p>	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.</p>	<p>ОРУ № 15</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, <b>Бег:</b> в колонне по одному, между предметами.</p>	<p>Прыжки на двух ногах между набивными мячами.</p>	<p>Броски мяча друг другу двумя руками произвольным способом (по выбору детей).</p>		<p>Ходьба по наклонной доске прямо переход на гимнастическую скамейку,</p>	<p>«Ловишка, бери ленту» ИМП «Сделай фигуру»</p>
<p><b>III НЕДЕЛЯ</b> № 31</p> <p>№4, с.51</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.</p>	<p>ОРУ № 16</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, по малому кругу, с остановками, с поворотом. <b>Бег:</b> в колонне по одному.</p>	<p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге.</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>Ползание по - пластунски</p>		<p>«Не оставайся на полу» ИМП «У кого мяч?»</p>

<b>III НЕДЕЛЯ</b> № 32	№5, с.52	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.	ОРУ № 16	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, по малому кругу, с остановками, с поворотом. <b>Бег:</b> в колонне по одному.	Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 метров.	Прокатывание набивного мяча.	Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (на 3-4 метра).		«Не оставайся на полу» ИМП «У кого мяч?»
<b>IV НЕДЕЛЯ</b> № 33	№7, с.53	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.	ОРУ № 17	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, в рассыпную, с остановками, <b>Бег:</b> в колонне по одному, в рассыпную		Перебрасывание мяча большого диаметра снизу и ловля его с хлопком в ладоши на расстоянии 2,5 метра.	Ползание на гимнастической скамейке с мешочком на спине.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	«Охотники и зайцы» ИМП «Летает – не летает».
<b>IV НЕДЕЛЯ</b> № 34	№8, с.54	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.	ОРУ № 17	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, в рассыпную, с остановками, <b>Бег:</b> в колонне по одному, в рассыпную		Перебрасывание мяча большого диаметра, на расстоянии 2,5 метра.	Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.	«Охотники и зайцы» ИМП «Летает – не летает».

## ЯНВАРЬ

Задачи	<b>Построение, перестроение</b>	<b>Ком. ОРУ</b>	<b>Ходьба, бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание</b>	<b>Лазанье</b>	<b>Равновесие</b>	<b>Игры</b>	
--------	---------------------------------	-----------------	--------------------	---------------	----------------	----------------	-------------------	-------------	--

<p align="center"><b>II НЕДЕЛЯ</b> № 35</p>	<p>Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.</p>	<p align="center">ОРУ № 17</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, в рассыпную. <b>Бег:</b> в колонне по одному до 1 минуты, с изменением направления движения. в рассыпную.</p>	<p>Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.</p>	<p>Отбивание мяча в ходьбе.</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом и передвижение по четвертой рейке.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p>	<p align="center">«Гуси-лебеди».</p>
<p align="center"><b>II НЕДЕЛЯ</b> № 36</p>	<p>Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.</p>	<p align="center">ОРУ № 17</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, в рассыпную. <b>Бег:</b> в колонне по одному до 1 минуты, с изменением направления движения. в рассыпную.</p>	<p>Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленным и в ряд.</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p>		<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой</p>	<p align="center">«Гуси-лебеди».</p>
<p align="center"><b>III НЕДЕЛЯ</b> № 37 №16,с.61</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в круг, в колонну по три.</p>	<p align="center">ОРУ № 18</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, по малому кругу, держась за веревку. <b>Бег:</b> в колонне по одному, по малому кругу, держась за веревку.</p>	<p>Прыжки в длину с места.</p>	<p>Броски мяча вверх.</p>	<p>Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.</p>		<p align="center">«Совушка»</p>



<b>III НЕДЕЛЯ</b> № 38 №17, с.62	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в круг, в колонну по три.	ОРУ № 18	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с высоким подниманием бедра. <b>Бег:</b> в колонне по одному, по малому кругу, держась за веревку.	Прыжки в длину с места.	Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 метра.	Переползание через предметы (гимнастическая скамейка), Подлезание под дугу в группировке.		«Совушка»
<b>IV НЕДЕЛЯ</b> № 39 №16 с.88	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по три.	ОРУ № 19	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, между предметами <b>Бег:</b> в колонне по одному, между предметами	Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед.		Пролезание в обруч прямо и боком.	Прокатывание обручей друг другу в шеренгах.	П/и «Стой, олень!» -НРК
<b>IV НЕДЕЛЯ</b> № 40 №17 с.89	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по три.	ОРУ №19	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, между предметами <b>Бег:</b> в колонне по одному, между предметами	Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед.		Пролезание в обруч прямо и боком.	Прокатывание обручей друг другу в шеренгах на расстоянии 8-10 метров.	«Стой, олень!» НРК

## ФЕВРАЛЬ

Задачи	<b>Построение, перестроение</b>	<b>Ком. ОРУ</b>	<b>Ходьба, бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание</b>	<b>Лазанье</b>	<b>Равновесие</b>	<b>Игры</b>	
--------	---------------------------------	-----------------	--------------------	---------------	----------------	----------------	-------------------	-------------	--

<p><b>I НЕДЕЛЯ</b> № 41 №28, с.70</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в круг, в колонну по три.</p>	<p>ОРУ № 20</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с остановками. <b>Бег:</b> в колонне по одному, с остановками.</p>	<p>Прыжки в длину с места.</p>	<p>Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед.</p>	<p>Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке.</p>		<p>«Не оставайся на полу»</p>
<p><b>I НЕДЕЛЯ</b> № 42 №29, с.71</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в круг, в колонну по три.</p>	<p>ОРУ № 20</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с остановками. <b>Бег:</b> в колонне по одному, с остановками.</p>	<p>Прыжки в длину с места.</p>	<p>Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока двумя руками.</p>	<p>Ползание на черверенках между набивными мячами.</p>		<p>«Не оставайся на полу»</p>
<p><b>II НЕДЕЛЯ</b> № 43 №31, с.71</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.</p>	<p>ОРУ № 19</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, между предметами. <b>Бег:</b> в колонне по одному, между предметами.</p>		<p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча на расстоянии 2,5 метра</p>	<p>Подлезание под палку (шнур) (высота 40см).</p>	<p>Перешагивание через шнур.</p>	<p>«Мышеловка»</p>

<p><b>II НЕДЕЛЯ</b> № 44 №32, с.72</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.</p>	<p>ОРУ № 19</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, между предметами. <b>Бег:</b> в колонне по одному, между предметами.</p>		<p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча на расстоянии 3 метра</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейки на четвереньках с мешочком на спине.</p>	<p>Ходьба на носках между кеглями, поставленным и в один ряд.</p>	<p>«Мышеловка»</p>
<p><b>III НЕДЕЛЯ</b> № 45 №34, с.73</p>	<p>Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.</p>	<p>ОРУ № 18</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, в рассыпную. <b>Бег:</b> в колонне по одному до 1 минуты, с изменением направления движения. в рассыпную.</p>	<p>Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.</p>	<p>Отбивание мяча в ходьбе.</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом и передвижение по четвертой рейке.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p>	<p>«Гуси-лебеди».</p>
<p><b>III НЕДЕЛЯ</b> № 46 №35 с.74</p>	<p>Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.</p>	<p>ОРУ № 18</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, в рассыпную. <b>Бег:</b> в колонне по одному до 1 минуты, с изменением направления движения. в рассыпную.</p>	<p>Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд.</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой</p>	<p>«Гуси-лебеди».</p>

<p style="text-align: center;"><b>IV НЕДЕЛЯ</b> № 47</p> <p style="text-align: center;">№1 с.76</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.</p>	ОРУ № 17	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, в рассыпную. <b>Бег:</b> в колонне по одному, с изменением направления движения. в рассыпную.</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч (40 см между обручами)</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.</p>		<p>Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>«Пожарные на учении».</p> <p>НРК- Игра «Охота на оленей»</p>
<p style="text-align: center;"><b>IV НЕДЕЛЯ</b> № 48</p> <p style="text-align: center;">№2 с.77</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.</p>	ОРУ № 17	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, в рассыпную. <b>Бег:</b> в колонне по одному, с изменением направления движения. в рассыпную.</p>	<p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока от пола.</p>		<p>Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>«Пожарные на учении».</p> <p>НРК- Игра «Охота на оленей»</p>

МАРТ

	Задачи	Построение, перестроение	Ком. ОРУ	Ходьба, бег	Прыжки	Метание	Лазанье	Равновесие	Игры
<b>I НЕДЕЛЯ</b> № 49 №4 с.79	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	<b>Построение</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в круг, в колонну по три.	ОРУ № 16	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с изменением направления движения. <b>Бег:</b> в колонне по одному, с изменением направления движения. в рассыпную, между кубиками.	Прыжки в высоту с разбега. (высота 30 см)	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. (5-браз)	Ползание на четвереньках между предметами.		«Медведи и пчелы»
<b>I НЕДЕЛЯ</b> № 50 №5 с.80	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	<b>Построение</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в круг, в колонну по три.	ОРУ № 16	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с изменением направления движения. <b>Бег:</b> в колонне по одному, с изменением направления движения. в рассыпную, между кубиками.	Прыжки в высоту с разбега. (высота 30 см) «Выше всех»	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча «Самый меткий». (5-браз)	Ползание на четвереньках по прямой «Кто быстрее доползет до кегли»,		«Медведи и пчелы»
<b>II НЕДЕЛЯ</b> № 51 №7 с.81	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в круг, в колонну по три.	ОРУ № 15	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с изменением темпа. <b>Бег:</b> в колонне по одному, с изменением темпа	Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед.		Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присед.	«Стоп»

<p align="center"><b>II</b> <b>НЕДЕЛЯ</b> № 52 №8 с.82</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в круг, в колонну по три.</p>	<p align="center">ОРУ № 15</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с изменением темпа. <b>Бег:</b> в колонне по одному, с изменением темпа</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.</p>		<p>Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом.</p>	<p>«Стоп»</p>
<p align="center"><b>III</b> <b>НЕДЕЛЯ</b> № 53 №10 с.83</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по два.</p>	<p align="center">ОРУ № 14</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, в рассыпную <b>Бег:</b> в колонне по одному, в рассыпную</p>		<p>Метание мешочков в горизонтальную цель (3м).</p>	<p>Лазание под шнур боком.</p>	<p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>
<p align="center"><b>III</b> <b>НЕДЕЛЯ</b> № 54 №10 с.84</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по два.</p>	<p align="center">ОРУ № 14</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, в рассыпную <b>Бег:</b> в колонне по одному, в рассыпную</p>		<p>Метание мешочков в горизонтальную цель (3м).</p>	<p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p>	<p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>
<p align="center"><b>IV</b> <b>НЕДЕЛЯ</b> № 55 №13 с.86</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по три.</p>	<p align="center">ОРУ № 13</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры. <b>Бег:</b> в колонне по одному, в рассыпную</p>	<p>Прыжки через бруски.</p>	<p>Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах друг другу.</p>		<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p>	<p>«Перелет птиц» НРК- «Белый шаман»</p>

<b>IV НЕДЕЛЯ</b> № 56	№14 с.87	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по три.	ОРУ № 13	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры. <b>Бег:</b> в колонне по одному, в рассыпную	Чередование прыжков на двух ногах с перепрыгиванием через бруски.	Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.		Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча из руки в руку на каждый шаг перед собой и за спиной.	«Перелет птиц» НРК- «Белый шаман»

### АПРЕЛЬ

	Задачи	Построение, перестроение	Ком. ОРУ	Ходьба, бег	Прыжки	Метание	Лазанье	Равновесие	Игры	
<b>I НЕДЕЛЯ</b> № 57	№19 с.90	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в корзину; упражнять в лазании, воспитывать дружеские взаимоотношения в ходе игры.	ОРУ № 11	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через предметы. <b>Бег:</b> в колонне по одному, змейкой.		Метание мешочков в корзину расстояния 2,5м одной рукой от плеча	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.		«Удочка»	
		<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному								

<b>I НЕДЕЛЯ</b> № 58 №20 с.91	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному	ОРУ № 11	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с выполнением заданий <b>Бег:</b> в колонне по одному, змейкой		Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м одной рукой от плеча	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.		«Удочка»
<b>II НЕДЕЛЯ</b> № 59 №22 с.92	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по три.	ОРУ № 10	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, между предметами <b>Бег:</b> в колонне по одному, между предметами.	Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.		Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом.	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.	«Горелки» ИМП «Угадай, чей голосок».
<b>II НЕДЕЛЯ</b> № 60 №23 с.93	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по три.	ОРУ № 10	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, между предметами <b>Бег:</b> в колонне по одному, между предметами.	Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед.		Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом.	Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе.	«Горелки» ИМП «Угадай, чей голосок».
<b>III НЕДЕЛЯ</b> № 61 №25 с.94	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки ведения мяча.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по три.	ОРУ № 9	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с поворотом. <b>Бег:</b> в колонне по одному, с поворотом	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка.	Отбивание мяча от пола с продвижением вперед.		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	«Мышеловка», «Что изменилось?»



<b>III НЕДЕЛЯ</b> № 62	№26 с.95	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки отбивания мяча о стену.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по три.	ОРУ № 9	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с поворотом. <b>Бег:</b> в колонне по одному, с поворотом	Прыжки попеременно на правой и левой ноге продвигаясь вперед «Кто дальше»	«Мой веселый звонкий мяч».			«Мышеловка», «Через ручеек», «Что изменилось?»
<b>IV НЕДЕЛЯ</b> № 63	№28 с.96	Упражнять в перебрасывании мяча в парах, прыжках в длину разбега. Развивать ловкость, смекалку в подвижных играх.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по три.	ОРУ № 8	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры. <b>Бег:</b> в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры.	Прыжки в длину с разбега.	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. (8-10 раз)	Ползание по прямой на ладонях и ступнях.		«Совушка»
<b>IV НЕДЕЛЯ</b> № 64	№29 с.97	Упражнять в перебрасывании мяча в парах, прыжках в длину разбега. Развивать ловкость, смекалку в подвижных играх.	<b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по три.	ОРУ № 8	<b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры. <b>Бег:</b> в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры.		Броски мяча о пол и ловля его двумя руками, броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.	Лазание в обруч прямо и боком.	Ходьба по гимнастической скамейке.	«Совушка»

## МАЙ

Задачи	<b>Построение, перестроение</b>	<b>Ком. ОРУ</b>	<b>Ходьба, бег</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание</b>	<b>Лазанье</b>	<b>Равновесие</b>	<b>Игры</b>
--------	---------------------------------	-----------------	--------------------	---------------	----------------	----------------	-------------------	-------------

<p><b>I НЕДЕЛЯ</b> № 65 № 34, с.100</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по три.</p>	<p>ОРУ № 7</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с изменением темпа <b>Бег:</b> в колонне по одному, с изменением темпа.</p>	<p>Прыжки на двух ногах между кеглями.</p>		<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хватом сбоку.</p>	<p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p>	<p>«Караси и щука»</p>
<p><b>I НЕДЕЛЯ</b> № 66 № 35, с.100</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по три.</p>	<p>ОРУ № 7</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с изменением темпа <b>Бег:</b> в колонне по одному, с изменением темпа.</p>	<p>Прыжки на двух ногах между кеглями.</p>		<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хватом сбоку.</p>	<p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p>	<p>«Караси и щука»</p>
<p><b>II НЕДЕЛЯ</b> № 67</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; закрепить умение выполнять прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по три.</p>	<p>ОРУ № 6</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с перешагиванием через предметы <b>Бег:</b> в колонне по одному перешагиванием через предметы</p>	<p>Прыжки в длину с разбега (5-6) раз</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу от груди</p>	<p>Ползание о прямой по – пластунски (3м)</p>		<p>«Не оставайся на полу»  «Найди и промолчи»  НРК- «Белый шаман»</p>
<p><b>II НЕДЕЛЯ</b> № 68</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; закрепить умение выполнять прыжок в длину с разбега; упражнять в забрасывании мяча в кольцо.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, по три.</p>	<p>ОРУ № 6</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, с перешагиванием через предметы <b>Бег:</b> в колонне по одному перешагиванием через предметы</p>	<p>Прыжки в длину с разбега (5-6) раз</p>	<p>Забрасывание мяча в корзину с расстояния 1м (5-6)раз</p>	<p>Подлезание под дугу боком (5-6) раз</p>		<p>«Не оставайся на полу»  «Найди и промолчи»</p>

<p><b>III НЕДЕЛЯ</b> № 69</p> <p>№25, с.68</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.</p>	<p>ОРУ № 5</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, в рассыпную, с изменением направления. <b>Бег:</b> в колонне по одному, в рассыпную, до 1 минуты, с изменением направления.</p>	<p>Прыжки через бруски (6-8 штук) без паузы.</p>	<p>Бросание мяча в корзину (кольцо) с 2 метров двумя руками из-за головы.</p>		<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p>	<p>«Охотники и зайцы».</p> <p>НРК - «Сокол и лиса»</p>
<p><b>III НЕДЕЛЯ</b> № 70</p> <p>№26, с.69</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p>	<p><b>Построение:</b> в шеренгу; <b>Перестроение:</b> в колонну по одному, в колонну по три.</p>	<p>ОРУ № 5</p>	<p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, в рассыпную, с изменением направления. <b>Бег:</b> в колонне по одному, в рассыпную, до 1 минуты, с изменением направления.</p>	<p>Прыжки через бруски правым и левым боком.</p>	<p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>		<p>Бег по гимнастической скамейке.</p>	<p>«Охотники и зайцы».</p> <p>НРК - «Сокол и лиса»</p>
<p><b>IV НЕДЕЛЯ</b> № 71 ОРУ № 4 № 72 ОРУ №4</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. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.</p>	<p>ДИАГНОСТИКА</p>							

**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 двигательный	
		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	Тайное	Мальчики	2,5—4,0	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0

песком правой рукой, м	послание	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