

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 376
Тракторозаводского района Волгограда»

Согласовано
Педагогическим советом
Протокол № 1 от
«19» 08 2022 г.
Председатель Шатская Е.В. Шатская

Введено в действие приказом
МОУ Детского сада № 376
№ 60 от «19» 08 2022 г.
Заведующий МОУ ДС № 376
Золотарева Е.С. Золотарева



Рабочая программа
младшей, средней, старшей, подготовительной групп
на 2022 - 2023 учебный год
Составлена на основе примерной программы «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы и ООП детского сада
Разработчик программы : Примечаева Анна Олеговна, инструктор по ФК

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.
2. Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие»
 - 2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в группе раннего возраста.
 - 2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в младшей группе.
 - 2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.
 - 2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.
 - 2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе.
3. Объём образовательной нагрузки и методическое оснащение.
4. Целевые ориентиры освоения программы.
5. Планируемые результаты освоения детьми основной программы.
6. Работа с родителями.
7. Работа по взаимодействию инструктора по физической культуре с воспитателями.
8. План работы по самообразованию

Приложение.

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию на 2022-2023 учебный год.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей 1,6 -7 лет и направлена на разработку и реализацию системы здоровьесбережения детей дошкольного возраста: формирование общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирования предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Исходя, из поставленной цели формируются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, развитие двигательной и гигиенической культуры детей через разработку и внедрение системы здоровьесберегающих занятий.
2. Развитие познавательной активности, познавательных интересов, интеллектуальных способностей детей, самостоятельности и инициативы, стремления к активной деятельности через участие воспитанников в проектах и акциях, направленных на сохранение здоровья воспитанников и воспитание в них желания заниматься спортом.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана с учетом основной примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы.

2. Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие».

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в группе раннего возраста.

Продолжать укреплять здоровье детей. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности. Предупреждать утомление детей. Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания. С детьми в возрасте до 2 лет 6 месяцев, особенно в случаях, если в группе много новых детей, следует планировать работу по облегченной программе.

Физкультурно-оздоровительная работа

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

Физическая культура

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см).

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 40-30 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.

Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз — вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо — влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Приучать их к совместным играм небольшими группами. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в младшей группе.

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их. Совершенствовать пространственную ориентировку. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа

Приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводится утренняя гимнастика продолжительностью 5-6 минут. Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.

Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и

левой рукой (расстояние 1,5 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). *Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).*

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания;

ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Организовывать и проводить различные подвижные игры.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние — 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми — 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх

(одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.

Продолжать работу по укреплению здоровья: закалывать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексивность (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги продолжительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники

длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать культуру движений и телесную рефлексия.

Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое;

змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5-5 секунд (к концу года 30 м за 8,5-7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5—6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4—6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед — вверх; поднимать руки вверх — назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора

присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступить на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступить приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе.

Продолжать укреплять здоровье детей, учить соблюдать личную гигиену, приобщать к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течении всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз. Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5-6,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставляя ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед — назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

3. Объём образовательной нагрузки и методическое оснащение.

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день)

Педагог самостоятельно дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Двигательная активность детей в течение недели

Возраст	Физкультурное развитие	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Подвижные игры на воздухе	Самостоят. двигательная активность
1,6-3 лет	2*10 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*20 мин	5*15 мин
3-4 года	3*15 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*25 мин	5*20 мин
4-5 лет	3*20 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*30 мин	5*25 мин
5-6 лет	3*25 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*35 мин	5*30 мин
6-7 лет	3*30 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*40 мин	5*40 мин
5-7 лет	3*20 /30мин	5*10 мин	5*10 мин	5*30 /40мин	5*20/40мин

**Непосредственно-образовательная деятельность по физическому развитию
на 2022-2023 учебный год**

Дни недели	Физическая культура	
	<i>время</i>	<i>№ группы</i>
ПОНЕДЕЛЬНИК	9.25 - 9.40	06 (младшая)
	9.00 - 9.15	04 (младшая)
	10.00 - 10.20	05 (старшая)
	10.30 - 10.50	07 (старшая)
ВТОРНИК	9.30 - 9.50	01 (средняя)
	10.00 – 10.20	03 (средняя)
	10.30 - 11.00	02 (подготовительная)
СРЕДА	8.55 - 9.05	08 (ранний возраст)
	9.15 - 9.25	09 (ранний возраст)
	9.35 - 9.43	10 (ранний возраст)
	9.55 - 10.10	04 (младшая)
	10.20 - 10.35	06 (младшая)
	11:25 – 11:55	11 (подготовительная)
ПЯТНИЦА	8.55 - 9.05	08 (ранний возраст)
	9.15 - 9.25	09 (ранний возраст)
	9.35 - 9.43	10 (ранний возраст)

4. Целевые ориентиры освоения программы

Образовательная область «Физическое развитие»

Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см. мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстоянии не менее 120 см., с разбега-150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг., метать мяч и предметы на расстоянии не менее 10 м., владеть «шкалой мяча».

Играет в спортивные игры: городки, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис.

Имеет представления о здоровом образе жизни.

К 6 годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половому нормативам

Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнований

Образовательная область «Физическое развитие»

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку

Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100см

Умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м, удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

Умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.

Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает разные варианты.

К 5 годам при успешном освоении программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

- обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половому нормативам (по результатам «Ориентировочных показателей физической подготовленности»).

- охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения.

Образовательная область «Физическое развитие»

- умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.

- умеет лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места на расстоянии 70 см, принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться.

- умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м, принимая правильное исходное положение во время метания мяча и различных предметов; отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз.

- умеет прыгать на месте на мягком покрытии, прыгать в длину с места на расстояние не менее 75см.

- выполняет основные гигиенические процедуры, часть из них самостоятельно и без напоминания со стороны взрослых.

- имеет некоторые представления о здоровом образе жизни.

- знает, что нужно предупредить взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать своё самочувствие

К 4 годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

- обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половым нормативам;

- проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;

Образовательная область «Физическое развитие»

- умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде;

- умеет прыгать в длину с места не менее 40см, энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках;

- умеет катать мяч с расстояния 1.5м по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол;

- подбрасывает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит его.

имеет элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старается следовать им в своей деятельности;

К 3 годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

- Ходит уверенно, меняя направление и хорошо ориентируясь в пространстве. Меняют высоту и ширину шага в зависимости от препятствия. Меняет темп ходьбы. Легко переходит от ходьбы к бегу и наоборот.

- Легко переходит от ходьбы к бегу и наоборот.

- Бросает большой мяч двумя руками способом снизу, сверху. Ловит мяч от взрослого. Прокатывает мячи в ворота, по дорожке.

- Подпрыгивает на месте, прыгает с продвижением вперед. Перепрыгивает через «ручеек».

Образовательная область «Физическое развитие»

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.

Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Динамика изменений сформированности интегративных качеств личности, степени освоения содержания образовательных областей каждым ребенком индивидуально и группой детей в целом за весь учебный год определяется путем сравнения результатов, полученных на начало года и на конец года.

Если итоговое значение по какому – либо из параметров ниже 75%, то необходима более активная работа с группой детей по данному направлению. Возможно, педагогу следует пересмотреть методы и формы организации образовательной работы.

Если к концу год показатели развития ребенка оказываются меньше 50 %, то это служит поводом для дополнительного обследования ребенка психологом или другим специалистом. Разрабатывается индивидуальная программа мероприятий, способствующих активизации процесса развития ребенка.

6. Работа с родителями.

Содержание работы с семьей по направлениям:

«Физическое развитие»:

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
- знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать родителей к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
- проводить совместные с родителями конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

ПЛАН РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЕЙ

Младший дошкольный возраст (3 - 4 года)

Месяц	Форма	Тема	Цель
Сентябрь	1.Родительское собрание в формате онлайн	Выступление на родительском собрании на тему «Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста»	Познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно - оздоровительной работы детского сада, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей.
Октябрь	Консультация, рекомендации	«Гимнастика исправит плоскостопие»	Привлечь родителей к участию занятий физкультурой совместно с ребенком.
Ноябрь	Консультация	«Воспитание культурно - гигиенических навыков у детей».	Способствовать развитию понимания у родителей ценности в воспитании самостоятельности и привитии культурно-гигиенических навыков у детей.
Декабрь	Консультация	«Правильное питание ребенка - залог здоровья»	Дать консультацию родителям о правильном питании детей, которое отличается от питания взрослых.
Январь	Памятка, буклет	Игры для оздоровления «Приключения мячика - ежика»	Дать родителям практические рекомендации по оздоровлению детей.
Февраль	Консультация	«Организация семейных прогулок»	Приобщать семьи к здоровому образу жизни..
Март	Консультация	«Активность ребенка - залог его здоровья»	Привлечь родителей к развитию физических качеств детей.
Апрель	Рекомендации, памятка	Питьевая вода и здоровье ребенка	Дать родителям рекомендации о правильном питьевом режиме.
Май	Рекомендации, консультация	Безопасное лето	Дать рекомендации родителям по соблюдению правил безопасности на летний период.

Средний дошкольный возраст (4 - 5 лет)

Месяц	Форма	Тема	Цель
Сентябрь	1.Родительское собрание в формате онлайн	Выступление на родительском собрании на тему «Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста»	Познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно - оздоровительной работы детского сада, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей.
Октябрь	Рекомендации	«Игровая утренняя гимнастика «Осень»	Способствовать укреплению детско-родительских отношений, через привлечение к совместному проведению утренней гимнастики в игровой форме.
Ноябрь	Консультация	«Взрослые вопросы о детской йоге»	Обогатить знания и опыт родителей в использовании инновационных технологиях оздоровления детей и привлекать к самостоятельному проведению в повседневной жизни.
Декабрь	Консультация	«Учимся правильно дышать»	Познакомить с упражнениями на формирования правильного дыхания у детей дошкольного возраста, показать значение правильного дыхания в физическом развитии дошкольников
Январь	Памятка, консультация	«Зимние каникулы»	Познакомить родителей, в какие игры можно поиграть с ребенком на улице в зимний период. Создать мотивацию для совместного проведения досуга зимой.
Февраль	Выставка дидактического материала	«Спортивные дидактические игры».	Познакомить родителей с дидактическими играми и пособиями спортивной тематики, рекомендовать их для использования в организации семейного досуга
Март	Консультация Рекомендации	«Погуляем, поиграем»	Расширить знания и двигательный опыт родителей в организации прогулок в весенний период.
Апрель	Рекомендации, памятка	«Безопасность на воде»	Напомнить родителям о соблюдении правил безопасности на воде.
Май	Рекомендации Консультация	«Уроки осторожности летом»	Дать практические рекомендации родителям, которые помогут сделать отдых безопасным и комфортным.

Старший дошкольный возраст (5 - 6 лет)

Месяц	Форма	Тема	Цель
Сентябрь	1.Родительское собрание в формате онлайн	Выступление на родительском собрании на тему «Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста»	Познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно - оздоровительной работы детского сада, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей.
Октябрь	Консультация	«Дыхательная гимнастика для здоровья»	Помочь родителям правильно подобрать упражнения для выполнения дыхательной гимнастики с ребенком дома.
Ноябрь	Консультация	«Двигательная культура в семье»	Дать рекомендации родителям для создания физкультурно-игровой среды в домашних условиях, чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков.
Декабрь	Рекомендации, буклет	Здоровье - главная ценность человеческой жизни	Дать рекомендации по формированию у детей потребности к здоровому образу жизни в семье.
Январь	Консультация	«Организация активного отдыха старших дошкольников в зимний период».	Познакомить родителей с комплексом зимних игр для формирования ловкости и быстроты у детей дошкольного возраста.
Февраль	Выставка рисунков детей.	«Самый сильный папа мой»	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.
Март	Буклет, рекомендации	Гимнастика вдвоем.	Развить у детей и родителей умение настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательной-игровой деятельности.
Апрель	Консультация	«Путешествуйте вместе, или как туризм может сплотить семью»	Помочь родителям организовать активный семейный отдых.
Май	Консультация, памятка	«Простые правила для здоровья и отдыха вашего ребенка»	Дать рекомендации родителям по соблюдению правил безопасности на летний период.

Подготовительный дошкольный возраст (6 - 7 лет)

Месяц	Форма	Тема	Цель
Сентябрь	1.Родительское собрание в формате онлайн	Выступление на родительском собрании на тему «Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста»	Познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно - оздоровительной работы детского сада, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей.
Октябрь	Консультация	«Дыхательная гимнастика для здоровья»	Помочь родителям правильно подобрать упражнения для выполнения дыхательной гимнастики с ребенком дома.
Ноябрь	Консультация	«Двигательная культура в семье»	Дать рекомендации родителям для создания физкультурно-игровой среды в домашних условиях, чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков.
Декабрь	Рекомендации, буклет	Здоровье - главная ценность человеческой жизни	Дать рекомендации по формированию у детей потребности к здоровому образу жизни в семье.
Январь	Консультация	«Организация активного отдыха старших дошкольников в зимний период».	Познакомить родителей с комплексом зимних игр для формирования ловкости и быстроты у детей дошкольного возраста.
Февраль	Выставка рисунков детей.	«Самый сильный папа мой»	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.
Март	Рекомендации, памятка	Укрепляем осанку. «Цветная дорожка».	Дать рекомендации для сохранения правильной осанки и укрепления позвоночника.
Апрель	Консультация	«Путешествуйте вместе, или как туризм может сплотить семью»	Помочь родителям организовать активный семейный отдых.
Май	1.Рекомендации, консультация. 2. Спортивный праздник	Активный семейный отдых летом, или как провести его с пользой? «День защиты детей».	Помочь родителям организовать активный семейный отдых летом. Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.

7. ПЛАН РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ

Младший дошкольный возраст

Сентябрь	Буклет	Комплексы упражнений пальчиковой гимнастики для детей младшего возраста
Октябрь	Памятка	Рекомендации по наполнению физкультурного уголка в группе
Ноябрь	Консультация	«Развитие мелкой моторики у детей 2-3 лет»
Декабрь	Консультация	Использование игровых технологий в физическом воспитании
Январь	Консультация	Самостоятельная двигательная активность детей в рамках групповой комнаты.
Февраль	Консультация,	Подвижные игры зимой на свежем воздухе
Март	Консультация	Взаимодействие физкультуры с другими областями в соответствии с ФГОС
Апрель	Консультация	Готовимся к лету - развлечения и досуги
Май	Консультация	Самостоятельная двигательная активность детей в рамках групповой комнаты

Средний дошкольный возраст (4 - 5 лет)

Месяц	Форма	Тема
Сентябрь	Памятка	«Важные правила которые должен соблюдать педагог во время проведения утренней гимнастики»
Октябрь	Памятка	Виды утренней гимнастики и возможности ее использования
Ноябрь	Консультация,	Совместная деятельность воспитателя и детей
Декабрь	Консультация.	Развитие осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста
Январь	Буклет	Картотека физкультурных речевок
Февраль	Консультация	«Закрепление основных видов движений при проведении ритмической гимнастики»
Март	Буклет Рекомендации	Гимнастика пробуждения как один из компонентов оздоровительной работы
Апрель	Консультация Рекомендации	Методика проведения физкультурных занятий на прогулке
Май	Буклет Консультация	Специальная гимнастика для глаз

Старший дошкольный возраст (5 - 6 лет)

Месяц	Форма	Тема
Сентябрь	Памятка	«Важные правила которые должен соблюдать педагог во время проведения утренней гимнастики»
Октябрь	Памятка	«Красивая осанка - залог здоровья».
Ноябрь	Рекомендации	«Мотивационные речевки к утренней гимнастике».
Декабрь	Памятка	«Использование подвижных игр и упражнений с мячом для развития ручной ловкости у детей».
Январь	Консультация	«Взаимодействие инструктора по ФК с педагогами ДООУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».
Февраль	Консультация.	«Методика развития ручной ловкости у детей 6 лет»
Март	Буклет Рекомендации	Гимнастика пробуждения как один из компонентов оздоровительной работы
Апрель	Консультация	«Развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста в процессе подвижных игр и игровых упражнений с мячом»
Май	Консультация	«Дорожка здоровья на летнем участке»

Подготовительный дошкольный возраст (6 - 7 лет)

Месяц	Форма	Тема
Сентябрь	Памятка	«Важные правила которые должен соблюдать педагог во время проведения утренней гимнастики»
Октябрь	Памятка	«Красивая осанка - залог здоровья».
Ноябрь	Рекомендации	«Мотивационные речевки к утренней гимнастике».
Декабрь	Памятка	«Использование подвижных игр и упражнений с мячом для развития ручной ловкости у детей».
Январь	Консультация.	«Взаимодействие инструктора по ФК с педагогами ДООУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».
Февраль	Консультация.	«Методика развития ручной ловкости у детей 6 - 7 лет»
Март	Буклет Рекомендации	Гимнастика пробуждения как один из компонентов оздоровительной работы.
Апрель	Консультация	«Развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста в процессе подвижных игр и игровых упражнений с мячом»
Май	Консультация	«Дорожка здоровья на летнем участке»

8. План работы по самообразованию Инструктора по ФК Примечаевой А.О.

Тема: «Дорожка здоровья, как средство организации практикоориентированных упражнений с детьми дошкольного возраста»

Начало работы по теме сентябрь 2022 уч. год

Предполагаемый срок окончания май 2023 уч. год

Актуальность.

Формирование **здоровья детей**, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Уже в детском саду практически не осталось детей с первой **группой здоровья**, постоянно возрастает число нуждающихся в коррекционных **группах** для занятия физкультурой, часто болеющих детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием. Учитывая высокий процесс ортопедической патологии, в частности деформации стоп у детей, возникла необходимость увеличения объема целенаправленной двигательной активности с использованием традиционных и нетрадиционных форм физической культуры в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

В наше время дети большую часть времени проводят в сидячем положении, смотрят часто мультфильмы, играют в компьютер — что приводит к нарушению осанки, дети утомляются, происходит деформация стопы, ног, позвоночника.

Поэтому появилась идея использования нестандартного метода профилактики плоскостопия и развития двигательной активности — сделать для детей «дорожку здоровья «Времена года».

Цель: повысить собственный уровень знаний по данной теме, создав условия для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, путем самообразования.

Задачи:

1. Разработать план мероприятий практикоориентированных упражнений с детьми дошкольного возраста по социально-коммуникативному воспитанию дошкольников.

2. Апробировать практикоориентированные упражнения с детьми дошкольного возраста.

Планирование работы по самообразованию

Месяц	Формы организации
	2022-2023 учебный год
Сентябрь - май. 2022г	Изучить литературу по данной теме
Октябрь 2022г.	Консультация с родителями на тему «Дорожка здоровья «Времена года, как средство организации практикоориентированных упражнений с детьми дошкольного возраста» игр»
Ноябрь 2022 г.	Изготовление дорожки здоровья «Времена года»

Декабрь 2022 г.	Подборка материала к практикоориентированным упражнениям.
Январь 2023 г.	Разучивание физических упражнений и комплексов по профилактики плоскостопия «Открываем календарь - начинается январь»
Февраль 2023 г.	Проведение спортивного мероприятия «Будь как папа сильным, смелым, крепким»
Март 2023 г.	Собирание пальцами ног: шишек, каштанов, мелких шариков ваты. Разучивание комплексов упражнений самомассажа.
Апрель 2023 г.	Проведение спортивного мероприятия посвящённое первому полету человека полету в космос «Космонавтом стать хочу» с преодолением различных препятствий по дорожке здоровья
Май 2023г.	Создание картотеки для детей дошкольного возраста практикоориентированных упражнений по дорожке здоровья «Времена года». Создание игры «Волшебная коробочка - Времена года»

Ожидаемый результат:

- способствовать профилактики плоскостопия, стимулировать рефлексорные зоны стоп и укреплять зоны топ.
- улучшать эмоционально-психическое состояние детей;
- приобщать детей к ЗОЖ;
- укреплять иммунитет;
- развивать чувство равновесия и координации движения

Продукты деятельности:

Создание картотеки для детей дошкольного возраста практикоориентированных упражнений по дорожке здоровья «Времена года».
Создание игры «Волшебная коробочка - Времена года»

Изучение учебно-методической литературы:

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Подвижные игры на прогулке».
2. Курьсь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф «Подвижные игры.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. «Игры и развлечения детей на воздухе».
4. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр».
5. Тимофеева С.А., Шевченко А.А. «Подвижные игры и игровые упражнения».
6. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»
7. П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду»
8. Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»
9. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию группы первого младшего возраста на 2022 - 2023 г.

Мес яц	№ заня тия	Задачи	Содержание НОД	Организованна я образовательна я деятельность	Литература
Сен тябр ь	1 - 2	1. Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	<p>1. Ввод. часть: Ходьба - не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с флажками Упражнение 1 «Покажи флажки» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 «Положи флажки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 «Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 «Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p>	1. Подвижная игра «Идите (бегите) ко мне»	1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 25 - 27, 26 - 28.

		<p>2. Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>ОВД 1. Прыжки на двух ногах на месте; 2. Проползание заданного расстояния; 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба - не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. 2. Осн. часть: ОРУ со скамейкой. Упражнение 1 И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередно поднимать ноги. Повторить по 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 (вариант упражнения 4) И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД 1. Прыжки на двух ногах с хлопками; 2. Проползание заданного расстояния; 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>	<p>2. Подвижная игра «Идите (бегите) ко мне»</p>	
Сентябрь	3 - 4	<p>1. Побуждать детей к двигательной активности. Формировать</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба - не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. 2. Осн. часть:</p>	<p>1. Подвижная игра «К мишке в гости»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных</p>

	<p>мировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> <p>2. Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое</p>	<p>ОРУ с флажками «Покажи флажки» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. «Положи флажки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. «Ходьба» Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД 1. Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед; 2. Катание мяча двумя руками;</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба - не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. 2. Осн. часть: ОРУ со скамейкой. Упражнение 1 И.п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p>	<p>2. Подвижная игра «К мишке в гости»</p>	<p>занятий. Дети 2-3 года стр 25 - 26 (занят № 3 стр 28), стр 26 -27 (занят № 4 стр 28).</p>
--	---	---	--	--

		положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	<p>Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередно поднимать ноги. Повторить по 4 раза.</p> <p>Упражнение 3 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 (вариант упражнения 4) И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД 1. Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед с хлопками; 2. Катание мяча двумя руками друг другу;</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Сентябрь	5 - 6	1. Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	<p>1. Ввод. часть: Ходьба стайкой за инструктором. Бег от инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с флажками Упражнение 1 «Покажи флажки» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Положи флажки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 «Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны. Присесть,</p>	1. Подвижная игра «К лисичке в гости».	1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 25 - 26 (занят № 5 стр 29), стр 26 -27 (занят № 6 стр 29).

		<p>2. Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 «Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. ОВД 1. Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед с хлопками; 2. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. 2. Осн. часть: ОРУ со скамейкой. Упражнение 1 И.п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередно поднимать ноги. Повторить по 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух</p>	<p>2. Подвижная игра «К мишке в гости»</p>	
--	--	---	---	--	--

			<p>ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 (вариант упражнения 4)</p> <p>И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <p>1.Проползание в воротца;</p> <p>2.Подпрыгивание на двух ногах с хлопками;</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Сентябрь	7 - 8	<p>1. Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за инструктором</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с флажками</p> <p>Упражнение 1 «Покажи флажки»</p> <p>И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Положи флажки»</p> <p>И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 «Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки»)</p> <p>И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись»</p> <p>И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p>	<p>1. Подвижная игра «Собери колечки»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 25 - 26 (занят № 7 стр 29 - 30), стр 26 -27 (занят № 8 стр 30).</p>

		<p>2. Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>Упражнение 5 «Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД 1.Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу; 2.Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца; 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за инструктором.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ со скамейкой. Упражнение 1 И.п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередно поднимать ноги. Повторить по 4 раза.</p> <p>Упражнение 3 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 (вариант упражнения 4) И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6</p>	<p>2. Подвижная игра «Идите (бегите) ко мне»</p>	
--	--	---	--	--	--

			<p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу;</p> <p>2. Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед;</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Октябрь	1 - 2	<p>1. Способствовать психофизическому развитию детей, формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба «стайкой» за инструктором. Бег от инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с платочками.</p> <p>Упражнение 1 «Покажи платочки» И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Спрячь платочки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 «Помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «Попрыгунчик» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>	<p>1. Подвижная игра «Собери колечки»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 31 (занят № 9 стр 32 - 33), стр 32 - (занят № 10 стр 32 - 33).</p>

		<p>2. Способствовать психофизическому развитию детей, формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>ОВД 1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; 2. Подползание под веревку; 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба «стайкой» за инструктором. Бег от инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ со стульчиками. Упражнение 1 И.п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 (вариант упражнения 1) И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд</p> <p>ОВД 1. Подползание под дугу; 2. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными</p>	<p>2. Подвижная игра «Собери пирамидку»</p>	
--	--	--	---	---	--

<p>Октябрь</p>	<p>3 - 4</p>	<p>1. Способствовать психофизическому развитию детей, формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног Бег от инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с платочками. Упражнение 1 «Покажи платочки» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 «Спрячь платочки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 «Помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 «Попрыгунчик» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД 1. Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка; 2. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним;</p>	<p>1. Подвижная игра «Доползи до игрушки»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 31 (занят № 11 стр 33), стр 32 - (занят № 12 стр 34).</p>
-----------------------	---------------------	---	--	--	---

		<p>2. Способствовать психофизическому развитию детей, формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ со стульчиками. Упражнение 1 И.п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 (вариант упражнения 1) И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд ОВД 1. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; 2. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>	<p>2. Подвижная игра «К мишке в гости»</p>	
Окт ябр	5 - 6	<p>1. Способствовать психофизическому</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба «стайкой» за инструктором. Бег в различных</p>	<p>1. Подвижная игра «Доползи</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы</p>

Ь		<p>развитию детей, формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>направлениях.</p> <p>2. Осн. часть:</p> <p>ОРУ с платочками.</p> <p>Упражнение 1 «Покажи платочки»</p> <p>И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Спрячь платочки»</p> <p>И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 «Помашки платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки»)</p> <p>И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись»</p> <p>И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «Попрыгунчик»</p> <p>И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба»</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка; 2. Катание мяча друг другу; <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>	до игрушки»	<p>физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 31 (занят № 13 стр 34), стр 32 - (занят № 14 стр 35).</p>
---	--	---	---	-------------	---

		<p>2. Способствовать психофизическому развитию детей, формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ со стульчиками. Упражнение 1 И.п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 (вариант упражнения 1) И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд ОВД 1. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед; 2. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>	<p>2. Подвижная игра «Собери комочки»</p>	
Октябрь	7 - 8	<p>1. Способствовать психофизическому развитию детей, формировать умение</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с платочками.</p>	<p>1. Подвижная игра «Собери пирамидку»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 31 (занят №</p>

	<p>ориентироваться в пространстве.</p> <p>2. Способствовать психофизическому развитию детей,</p>	<p>Упражнение 1 «Покажи платочки» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Спрячь платочки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 «Помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «Попрыгунчик» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча; 2. Катание мяча друг другу; 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. <p>1. Ввод. часть: Ходьба стайкой за инструктором. Бег от инструктора.</p> <p>2. Осн. часть:</p>	<p>2. Подвижная игра «Собери пирамидку»</p>	<p>15 стр 35), стр 32 - (занят № 16 стр 36).</p>
--	--	--	---	--

		<p>формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>ОРУ со стульчиками. Упражнение 1 И.п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 (вариант упражнения 1) И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд</p> <p>ОВД 1. Проползание в вертикально стоящий обруч; 2. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Ноябрь	1 - 2	<p>1. Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. 2. Осн. часть: ОРУ с кубиками. Упражнение 1 «Покажи кубики» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 «Спрячь кубики»</p>	<p>1. Подвижная игра «Скати с горки»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 37 (занят № 17 стр 38), стр 37-38 (занят № 18 стр 39).</p>

	<p>физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>2. Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических</p>	<p>И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики»)</p> <p>И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись»</p> <p>И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «Попрыгай»</p> <p>И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба»</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10—15 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 2. Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча. <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ на мягких модулях.</p> <p>Упражнение 1</p> <p>И. п. — сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 2</p> <p>И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.</p>	<p>2. Подвижная игра «Скати и догони»</p>	
--	--	---	--	--

		упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.	<p>Упражнение 3 И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4 (вариант упражнения 3) И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 И. п. — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6 Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД 1. Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках; 2. Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой.</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Ноябрь	3 - 4	1. Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.	<p>1. Ввод. часть: Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками. Упражнение 1 «Покажи кубики» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Спрячь кубики» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики»)</p>	1. Подвижная игра «Подпрыгни до ладони»	1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 37 (занят № 19 стр 39), стр 37-38 (занят № 20 стр 39 - 40).

		<p>2. Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 «Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Упражнение 5 «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10—15 секунд. ОВД 1. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; 2. Проползание под двумя скамейками, стоящими рядом. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. 2. Осн. часть: ОРУ на мягких модулях. Упражнение 1 И. п. — сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на модуле, руки вниз. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.</p>	<p>2. Подвижная игра «Догони мяч»</p>	
--	--	---	--	---------------------------------------	--

			<p>Упражнение 4 (вариант упражнения 3) И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 И. п., — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6 Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД 1. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см. от пола; 2. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Ноябрь	5 - 6	<p>1. Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками. Упражнение 1 «Покажи кубики» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Спрячь кубики» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись»</p>	<p>1. Подвижная игра «Проползи под дугой»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 37 (занят № 21 стр 40), стр 37-38 (занят № 22 стр 40 - 41).</p>

		<p>2. Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 «Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10—15 секунд. ОВД 1. Перепрыгивание через веревку на двух ногах; 2. Подползание под гимнастическую палку. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. 2. Осн. часть: ОРУ на мягких модулях. Упражнение 1 И. п. — сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 (вариант упражнения 3) И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 И. п., — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах</p>	<p>2. Подвижная игра «Попрыгай как мячик»</p>	
--	--	---	--	---	--

			<p>вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6 Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД 1. Подпрыгивание до погремушек; 2. Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Ноябрь	7 - 8	<p>1. Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба по кругу взявшись за руки. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками. Упражнение 1 «Покажи кубики» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 «Спрячь кубики» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 «Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя</p>	<p>1. Подвижная игра «Прокати мяч и догони его»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 37 (занят № 23 стр 41), стр 37-38 (занят № 24 стр 41 - 42).</p>

		<p>2. Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>прыжки с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Упражнение 5 «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10—15 секунд. ОВД 1. Подпрыгивание до ладони воспитателя; 2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях. 2. Осн. часть: ОРУ на мягких модулях. Упражнение 1 И. п. — сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 (вариант упражнения 3) И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 И. п., — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. ОВД 1. Проползание в вертикально стоящий обруч;</p>	<p>2. Подвижная игра «Доползи до игрушки»</p>	
--	--	---	---	---	--

			2. Прокатывание мяча одной и другой рукой. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.		
Дек абр ь	1 - 2	1. Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	<p>1. Ввод. часть: Ходьба перешагивая через предметы. Бег за инструктором, от инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубами. Упражнение 1 И. п. — сидя на кубе, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 И. п. — сидя на кубе, руки в стороны. Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 (вариант упражнения 2) И. п. — сидя на кубе, руки в стороны. Поднять правую ногу — хлопок под коленом, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза каждой ногой.</p> <p>Упражнение 4 И. п. — стоя за кубами. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 И. п. — стоя около куба, руки свободно вдоль тела. Подпрыгивать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз.</p> <p>Упражнение 6 Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД 1. Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу; 2. Проползание в заданном направлении.</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>	1. Подвижная игра «Пройди по дорожке»	1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 42 - 43 (занят № 25 стр 44), стр 43 (занят № 26 стр 44 - 45).
		2. Формировать	1. Ввод. часть:	2. Подвижная	

		<p>умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>Ходьба перешагивая через предметы. Бег за инструктором, от инструктора. 2. Осн. часть: ОРУ со скамейкой. Упражнение 1 И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу. Повторить 4 раза. Упражнение 3 (вариант упражнения 2) И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыжки на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза ОВД 1. Скатывание мяча с горки; 2. Проползание в заданного расстояния до направления. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>	<p>игра «Пройди по мостику»</p>	
<p>Дек абр ь</p>	<p>3 - 4</p>	<p>1. Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в прямом направлении. Бег за инструктором, от инструктора. 2. Осн. часть: ОРУ с кубами. Упражнение 1 И. п. — сидя на кубе, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2</p>	<p>1. Подвижная игра «Через ручеек»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 42 - 43 (занят № 27 стр 45), стр 43 (занят № 28 стр 45).</p>

	<p>умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> <p>2. Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать</p>	<p>И. п. — сидя на кубе, руки в стороны. Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 (вариант упражнения 2) И. п. — сидя на кубе, руки в стороны. Поднять правую ногу — хлопок под коленом, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза каждой ногой. Упражнение 4 И. п. — стоя за кубами. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около куба, руки свободно вдоль тела. Подпрыгивать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз. Упражнение 6 Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. ОВД 1. Прыжки на двух ногах; 2. Перелезание через валик. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба перешагивая через предметы. Бег за инструктором, от инструктора. 2. Осн. часть: ОРУ со скамейкой. Упражнение 1 И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу. Повторить 4 раза. Упражнение 3 (вариант упражнения 2) И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку,</p>	<p>2. Подвижная игра «Лови мяч»</p>	
--	---	--	--	--

		<p>грациозность, выразительность движений, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыжки на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза ОВД 1. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; 2. Катание мяча двумя руками друг другу. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
<p>Дек абр ь</p>	<p>5 - 6</p>	<p>1. Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба перешагивая через предметы. Бег, догони катящиеся предметы. 2. Осн. часть: ОРУ с кубами. Упражнение 1 И. п. — сидя на кубе, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 И. п. — сидя на кубе, руки в стороны. Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 (вариант упражнения 2) И. п. — сидя на кубе, руки в стороны. Поднять правую ногу — хлопок под коленом, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза каждой ногой. Упражнение 4 И. п. — стоя за кубами. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около куба, руки свободно вдоль тела. Подпрыгивать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз.</p>	<p>1. Подвижная игра «Перелезть через бревно»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 42 - 43 (занят № 29 стр 46), стр 43 (занят № 30 стр 46).</p>

		<p>2. Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>Упражнение 6 Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. ОВД 1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы. 2. Осн. часть: ОРУ со скамейкой. Упражнение 1 И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу. Повторить 4 раза. Упражнение 3 (вариант упражнения 2) И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыжки на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза ОВД 1. Проползание в воротца; 2. Подпрыгивание на двух ногах с хлопками. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>	<p>2. Подвижная игра «Через ручеек»</p>	
--	--	--	--	---	--

<p>Дек абр ь</p>	<p>7 - 8</p>	<p>1. Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> <p>2. Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге,</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба перешагивая через предметы. Бег за инструктором, от инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубами. Упражнение 1 И. п. — сидя на кубе, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 И. п. — сидя на кубе, руки в стороны. Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 (вариант упражнения 2) И. п. — сидя на кубе, руки в стороны. Поднять правую ногу — хлопок под коленом, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза каждой ногой. Упражнение 4 И. п. — стоя за кубами. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около куба, руки свободно вдоль тела. Подпрыгивать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз. Упражнение 6 Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. ОВД 1. Подползание под скамейку; 2. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба перешагивая через предметы. Бег за инструктором, от инструктора.</p> <p>2. Осн. часть:</p>	<p>1. Подвижная игра «Догони мяч»</p> <p>2. Подвижная игра «Брось мяч»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 42 - 43 (занят № 31 стр 47), стр 43 (занят № 32 стр 47).</p>
---------------------------------	---------------------	--	---	--	--

		<p>прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>ОРУ со скамейкой. Упражнение 1 И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу. Повторить 4 раза. Упражнение 3 (вариант упражнения 2) И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыжки на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза Упражнение 6 Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. ОВД 1. Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; 2. Катание мяча в парах друг другу. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Январь	1 - 2	<p>1. Способствовать психофизическому развитию детей, учить выразительности движений, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег за инструктором, от инструктора. 2. Осн. часть: ОРУ с лентами. Упражнение 1 «Покажи ленты» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать ленты, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p>	<p>1. Подвижная игра «Перелезть через бревно»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 48 (занят № 33 стр 49 - 50), стр 49 (занят № 34 стр 50).</p>

		<p>2. Способствовать психофизическому развитию детей, учить выразительности движений, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>Упражнение 2 «Спрячь ленты» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами подняты вверх. Присесть, положить ленты на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять ленты, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 «Помаши лентами» (вариант упражнения «Спрячь ленты») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами в стороны. Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами спрятаны за спиной. Наклониться вперед, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «Попрыгунчик» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с лентами разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая лентами, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в высоту; 2. Бросание мяча двумя руками снизу. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. <p>1. Ввод. часть: Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег за инструктором, от инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ со стульчиками.</p> <p>Упражнение 1 И. п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 2</p>	<p>2. Подвижная игра «Пройди по дорожке»</p>	
--	--	---	--	--	--

			<p>И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 3</p> <p>И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5</p> <p>И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Подползание под дугу;</p> <p>2. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Январь	3 - 4	<p>1. Способствовать психофизическому развитию детей, учить выразительности движений, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег догоняя катящиеся предметы.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с лентами. Упражнение 1 «Покажи ленты» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать ленты, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 «Спрячь ленты» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами подняты вверх. Присесть, положить ленты на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять ленты, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 «Помаши лентами» (вариант упражнения «Спрячь ленты») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами в стороны. Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 «Дотянись»</p>	<p>1. Подвижная игра «Прокати мяч»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 48 (занят № 35 стр 50 - 51), стр 49 (занят № 36 стр 51).</p>

		<p>2. Способствовать психофизическому развитию детей, учить выразительности движений, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами спрятаны за спиной. Наклониться вперед, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 «Попрыгунчик» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с лентами разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая лентами, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. ОВД 1. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; 2. Подлезание под веревку. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях. 2. Осн. часть: ОРУ со стульчиками. Упражнение 1 И. п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>	<p>2. Подвижная игра «Лови мяч»</p>	
--	--	---	---	-------------------------------------	--

			<p>ОВД</p> <p>1. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;</p> <p>2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки.</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Январь	5 - 6	<p>1. Способствовать психофизическому развитию детей, учить выразительности движений, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба по кругу взявшись за руки. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с лентами. Упражнение 1 «Покажи ленты» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать ленты, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 «Спрячь ленты» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами подняты вверх. Присесть, положить ленты на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять ленты, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 «Помаши лентами» (вариант упражнения «Спрячь ленты») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами в стороны. Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами спрятаны за спиной. Наклониться вперед, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 «Попрыгунчик» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с лентами разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая лентами,</p>	<p>1. Подвижная игра «Через ручеек»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 48 (занят № 37 стр 51 - 52), стр 49 (занят № 38 стр 52).</p>

		<p>2. Способствовать психофизическому развитию детей, учить выразительности движений, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. ОВД 1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; 2. Бросание мяча двумя руками снизу. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба по кругу взявшись за руки. Бег догоняя катящиеся предметы. 2. Осн. часть: ОРУ со стульчиками. Упражнение 1 И. п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. ОВД 1. Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед;</p>	<p>2. Подвижная игра «Брось мяч»</p>	
--	--	---	--	--------------------------------------	--

			<p>2. Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Январь	7 - 8	<p>1. Способствовать психофизическому развитию детей, учить выразительности движений, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба по кругу взявшись за руки. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с лентами. Упражнение 1 «Покажи ленты» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать ленты, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 «Спрячь ленты» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами подняты вверх. Присесть, положить ленты на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять ленты, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 «Помаши лентами» (вариант упражнения «Спрячь ленты») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами в стороны. Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами спрятаны за спиной. Наклониться вперед, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 «Попрыгунчик» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с лентами разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая лентами, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД 1. Подпрыгивание до игрушки; 2. Подползание под скамейку.</p>	<p>1. Подвижная игра «Лови мяч»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 48 (занят № 39 стр 52 - 53), стр 49 (занят № 40 стр 53).</p>

		<p>2. Способствовать психофизическому развитию детей, учить выразительности движений, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба по кругу взявшись за руки. Бег догоняя катящиеся предметы.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ со стульчиками. Упражнение 1 И. п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. ОВД 1. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; 2. Проползание в заданном направлении.</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>	<p>2. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</p>	
Февраль	1 - 2	<p>1. Воспитывать умение самостоятельно действовать, формировать основные жизненно важные движения,</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками. Упражнение 1 «Покажи кубики» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены</p>	<p>1. Подвижная игра «Скати с горки»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 54 (занят № 41 стр 55 - 56), стр 54 - 55 (занят № 42 стр</p>

	<p>обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>2. Воспитывать умение самостоятельно действовать, формировать основные жизненно</p>	<p>вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Спрячь кубики»</p> <p>И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики»)</p> <p>И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись»</p> <p>И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «Попрыгай»</p> <p>И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба»</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 2. Проползание в два вертикально стоящих обруча. <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ на мягких модулях</p> <p>Упражнение 1</p>	<p>2. Подвижная игра «Скати и догони»</p>	<p>56).</p>
--	--	---	--	-------------

		важные движения, обеспечивать закаливание организма детей.	<p>И. п. — сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 2</p> <p>И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 3</p> <p>И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4 (вариант упражнения 3)</p> <p>И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5</p> <p>И. п. — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с мячом в руках; 2. Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой. <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Февраль	3 - 4	1. Воспитывать умение самостоятельно действовать, формировать основные жизненно важные движения, обеспечивать закаливание организма детей.	<p>1. Ввод. часть: Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками. Упражнение 1 «Покажи кубики» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 «Спрячь кубики» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх.</p>	1. Подвижная игра «Пройди по мостику»	1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 54 (занят № 43 стр 56), стр 54 - 55 (занят № 44 стр 57).

	<p>2. Воспитывать умение самостоятельно действовать, формировать основные жизненно важные движения, обеспечивать закаливание</p>	<p>Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики»)</p> <p>И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись»</p> <p>И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «Попрыгай»</p> <p>И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба»</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 2. Подползание под двумя дугами стоящими рядом; 3. Ловля мяча, брошенного инструктором. <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ на мягких модулях</p> <p>Упражнение 1</p> <p>И. п. — сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 2</p>	<p>2. Подвижная игра «Пройди по дорожке»</p>	
--	--	---	--	--

		организма детей.	<p>И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 3</p> <p>И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4 (вариант упражнения 3)</p> <p>И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5</p> <p>И. п. — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями</p>		
Февраль	5 - 6	1. Воспитывать умение самостоятельно действовать, формировать основные жизненно важные движения, обеспечивать закаливание организма детей.	<p>1. Ввод. часть: Ходьба перешагивая предметы. Бег за инструктором, от инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками. Упражнение 1 «Покажи кубики» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 «Спрячь кубики» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики»)</p>	1. Подвижная игра «Проползи в воротца»	1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 54 (занят № 45 стр 57), стр 54 - 55 (занят № 46 стр 58).

		<p>2. Воспитывать умение самостоятельно действовать, формировать основные жизненно важные движения, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 «Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Упражнение 6 «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд. ОВД 1. Перепрыгивание через гимнастическую палку лежащую на полу, на двух ногах; 2. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях. 2. Осн. часть: ОРУ на мягких модулях Упражнение 1 И. п. — сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и</p>	<p>2. Подвижная игра «Попрыгай как мячик»</p>	
--	--	---	---	---	--

			<p>встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 (вариант упражнения 3) И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. ОВД 1. Подпрыгивание до погремущек, висящих выше поднятых рук ребенка; 2. Бросание мяча двумя руками снизу. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями</p>		
Февраль	7 - 8	1. Воспитывать умение самостоятельно действовать, формировать основные жизненно важные движения, обеспечивать закаливание организма детей.	<p>1. Ввод. часть: Ходьба со сменой направления движения. Бег за инструктором, от инструктора. 2. Осн. часть: ОРУ с кубиками. Упражнение 1 «Покажи кубики» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 «Спрячь кубики» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p>	1. Подвижная игра «Прокати мяч и догони его»	1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 54 (занят № 47 стр 58), стр 54 - 55 (занят № 48 стр 59).

		<p>2. Воспитывать умение самостоятельно действовать, формировать основные жизненно важные движения, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча; 2. Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами. <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ на мягких модулях</p> <p>Упражнение 1 И. п. — сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 2 И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 3 И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4 (вариант упражнения 3) И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны.</p>	<p>2. Подвижная игра «Через ручеек»</p>	
--	--	--	---	--	--

			<p>Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5</p> <p>И. п. — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Бросание мяча двумя руками снизу;</p> <p>2. Проползание под веревку</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Март	1 - 2	<p>1. Побуждать к двигательной активности, учить разнообразно действовать с мячом, обеспечивать укрепление здоровья детей.</p>	<p>1. Ввод. часть:</p> <p>Ходьба огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>2. Осн. часть:</p> <p>ОРУ с флажками.</p> <p>Упражнение 1 «Покажи флажки»</p> <p>И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Положи флажки»</p> <p>И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вытянуты вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза</p> <p>Упражнение 3 «Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки»)</p> <p>И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись»</p> <p>И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p>	<p>1. Подвижная игра «Перешагни через палку»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 59 (занят № 49 стр 61), стр 60 - 61 (занят № 50 стр 61 - 62).</p>

		<p>2. Побуждать к двигательной активности, учить разнообразно действовать с мячом, обеспечивать укрепление здоровья детей.</p>	<p>Упражнение 5 «Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыгать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча инструктору; 2. Проползание заданного расстояния. 3. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба огибая предметы. Бег за инструктором, от инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ со скамейкой.</p> <p>Упражнение 1 И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередное поднимание ног. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 3 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг нее. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 (вариант упражнения 4) И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p>	<p>2. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Катание мяча между предметами; 2. Проползание заданного расстояния до предмета. 3. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Ма рт	3 - 4	<p>1. Побуждать к двигательной активности, учить разнообразно действовать с мячом, обеспечивать укрепление здоровья детей.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба со сменой характера в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с флажками. Упражнение 1 «Покажи флажки» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 «Положи флажки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вытянуты вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза Упражнение 3 «Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 «Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыгать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.</p>	<p>1. Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 59 (занят № 51 стр 62), стр 60 - 61 (занят № 52 стр 62 - 63).</p>

		<p>2. Побуждать к двигательной активности, учить разнообразно действовать с мячом, обеспечивать укрепление здоровья детей.</p>	<p>Упражнение 6 «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд. ОВД 1. Перелезание через бревно, 2. Бросание двумя руками инструктору. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба со сменой характера в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них. 2. Осн. часть: ОРУ со скамейкой. Упражнение 1 И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередное поднимание ног. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг нее. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 (вариант упражнения 4) И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. ОВД 1. Перелезание через бревно;</p>	<p>2. Подвижная игра «Пройди по дорожке»</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>2. Прыжки на двух ногах как можно дальше со зрительным ориентиром;</p> <p>3. Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении.</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Ма рт	5 - 6	<p>1. Побуждать к двигательной активности, учить разнообразно действовать с мячом, обеспечивать укрепление здоровья детей.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба, огибая предметы. Бег за инструктором, от инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с флажками.</p> <p>Упражнение 1 «Покажи флажки» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Положи флажки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вытянуты вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза</p> <p>Упражнение 3 «Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыгать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>1. Подвижная игра «Курочка ряба»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 59 (занят № 53 стр 63), стр 60 - 61 (занят № 54 стр 63 - 64).</p>

		<p>2. Побуждать к двигательной активности, учить разнообразно действовать с мячом, обеспечивать укрепление здоровья детей.</p>	<p>упражнениями, в течение 10 секунд. ОВД 1. Прыжки на двух ногах как можно дальше; 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. 1. Ввод. часть: Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них. 2. Осн. часть: ОРУ со скамейкой. Упражнение 1 И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередное поднятие ног. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг нее. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 (вариант упражнения 4) И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. ОВД 1. Перелезание через бревно; 2. Прыжки на двух ногах как можно дальше; 3. Прокатывание мячей (правой и левой) инструктору. 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными</p>	<p>2. Подвижная игра «Пройди по дорожке»</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>Март</p>	<p>7 - 8</p>	<p>1. Побуждать к двигательной активности, учить разнообразно действовать с мячом, обеспечивать укрепление здоровья детей.</p>	<p>упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием инструктора. Бег за инструктором, от инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с флажками. Упражнение 1 «Покажи флажки» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 «Положи флажки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вытянуты вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза Упражнение 3 «Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 «Попрыгай» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыгать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Упражнение 6 «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД 1. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу; 2. Проползание заданного расстояния до ориентира.</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными</p>	<p>1. Подвижная игра «Перешагни через ручеек»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 59 (занят № 55 стр 64), стр 60 - 61 (занят № 56 стр 64).</p>
--------------------	---------------------	---	--	--	--

		<p>2. Побуждать к двигательной активности, учить разнообразно действовать с мячом, обеспечивать укрепление здоровья детей.</p>	<p>упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба, огибая предметы. Бег за инструктором, от инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ со скамейкой. Упражнение 1 И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередное поднимание ног. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг нее. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 (вариант упражнения 4) И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД 1. Бросание мяча двумя руками с инструктором; 2. Прыжки на двух ногах как можно дальше.</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>	<p>2. Подвижная игра «Курочка-хохлатка»</p>	
Апрель	1 - 2	<p>1. Способствовать психофизическому развитию детей, формировать умение</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с платочками.</p>	<p>1. Подвижная игра «Мишки идут по лесу»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 59 (занят №</p>

	<p>ориентироваться в пространстве, обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>2. Способствовать психофизическому</p>	<p>Упражнение 1 «Покажи платочки» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Спрячь платочки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 «Помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками разведены в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «Попрыгунчик» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; 2. Подползание под веревку, 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками. <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием</p>	<p>2. Подвижная игра «Мишки</p>	<p>57 стр 67), стр 60 - 61 (занят № 58 стр 67).</p>
--	---	--	--	---

		<p>развитию детей, формировать умение ориентироваться в пространстве, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>инструктора. Бег со сменой направления движения в соответствии с указанием инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ со стульчиками.</p> <p>Упражнение 1 И. п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 2 И. п. — сидя на стуле, руки вниз. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 3 И. и. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4 И. п. — стоя около стула, руки вниз. Прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 (вариант упражнения 4) И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6 Ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с места на двух ногах как можно дальше; 2. Подползание под дугу, 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>	идут по лесу»	
Апрель	3 - 4	<p>1. Способствовать психофизическому развитию детей, формировать умение ориентироваться в</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с платочками.</p>	<p>1. Подвижная игра «Курочка-хохлатка»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 59 (занят № 59 стр 68), стр 60 - 61</p>

	<p>пространстве, обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>2. Способствовать психофизическому</p>	<p>Упражнение 1 «Покажи платочки» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Спрячь платочки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 «Помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками разведены в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «Попрыгунчик» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; 2. Проползание в вертикально стоящий обруч, 3. Прокатывание мяча между предметами. <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба с перешагиванием веревки приподнятой на высоту 5-15</p>	<p>2. Подвижная игра «Мишки</p>	<p>(занят № 60 стр 68 - 69).</p>
--	---	--	--	----------------------------------

		<p>развитию детей, формировать умение ориентироваться в пространстве, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>см. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ со стульчиками. Упражнение 1 И. п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. и. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 (вариант упражнения 4) И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД 1. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; 2. Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки, 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) бег за мячом.</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>	идут по лесу»	
Апрель	5 - 6	<p>1. Способствовать психофизическому развитию детей, формировать умение</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями инструктора. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями инструктора.</p> <p>2. Осн. часть:</p>	<p>1. Подвижная игра «Попади в воротца»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 59 (занят №</p>

		<p>ориентироваться в пространстве, обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>ОРУ с платочками. Упражнение 1 «Покажи платочки» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 «Спрячь платочки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 «Помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками разведены в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 «Попрыгунчик» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз. Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД 1. Подпрыгивание до игрушки, находящегося выше поднятых рук ребенка; 2. Подползание под веревку 30-40 см. с захватом стоящей впереди игрушки, 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		<p>61 стр 69), стр 60 - 61 (занят № 62 стр 69 - 70).</p>
	<p>2. Способствовать</p>	<p>1. Ввод. часть:</p>	<p>2. Подвижная</p>	

		<p>психофизическому развитию детей, формировать умение ориентироваться в пространстве, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями инструктора. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ со стульчиками.</p> <p>Упражнение 1 И. п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 2 И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 3 И. и. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4 И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 (вариант упражнения 4) И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6 Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перепрыгивание через две параллельные линии; 2. Перелезание через бревно; <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>	<p>игра «Попади в воротца»</p>	
Апрель	7 - 8	<p>1. Способствовать психофизическому развитию детей, формировать умение ориентироваться в</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба с перешагиванием веревки приподнятой на высоту 5-15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями инструктора.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с платочками.</p>	<p>1. Подвижная игра «Мишки идут по лесу»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 59 (занят № 63 стр 70), стр 60 - 61</p>

	<p>пространстве, обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>2. Способствовать психофизическому развитию детей,</p>	<p>Упражнение 1 «Покажи платочки» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Спрячь платочки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 «Помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками разведены в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «Попрыгунчик» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перепрыгивание через две параллельные линии.; 2. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами, 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. <p>1. Ввод. часть: Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями инструктора. Бег между двумя линиями, не наступая</p>	<p>2. Подвижная игра «Попади в воротца»</p>	<p>(занят № 64 стр 70 - 71).</p>
--	--	---	---	----------------------------------

		<p>формировать умение ориентироваться в пространстве, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>на них.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ со стульчиками.</p> <p>Упражнение 1 И. п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 2 И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 3 И. и. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4 И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 (вариант упражнения 4) И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6 Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p>ОВД</p> <p>1. Проползание в вертикально стоящий обруч; 2. Прокатывание мяча в произвольном направлении,</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Май	1 - 2	<p>1. Воспитывать умение действовать самостоятельно, формировать основные жизненно важные движения, обеспечивать закаливание</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками.</p> <p>Упражнение 1 «Покажи кубики» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться</p>	<p>1. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 71 - 72 (занят № 65 стр 73), стр 72 - 73 (занят № 66 стр 73 - 74).</p>

	<p>организма детей.</p> <p>2. Воспитывать умение действовать самостоятельно, формировать основные жизненно важные движения,</p>	<p>в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 «Спрячь кубики» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза Упражнение 3 «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 «Попрыгай» И. п. — нош слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Упражнение 6 «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд. ОВД 1. Прыжки с продвижением вперед; 2. Проползание в два вертикально стоящих обруча; 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба огибая предметы. Бег медленный. 2. Осн. часть: ОРУ на мягких модулях. Упражнение 1 И. п. — сидя на модуле, руки разведены в стороны. Поднять руки</p>	<p>2. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</p>	
--	--	--	---	--

		обеспечивать закаливание организма детей.	<p>вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 2 И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 3 И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4 (вариант упражнения 3) И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки разведены в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 И. п. — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; 2. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками; <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Май	3 - 4	1. Воспитывать умение действовать самостоятельно, формировать основные жизненно важные движения, обеспечивать закаливание организма детей.	<p>1. Ввод. часть: Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками. Упражнение 1 «Покажи кубики» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Спрячь кубики» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики,</p>	1. Подвижная игра «Перешагни через ручеек»	1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 71 - 72 (занят № 67 стр 74), стр 72 - 73 (занят № 68 стр 74 - 75).

		<p>2. Воспитывать умение действовать самостоятельно, формировать основные жизненно важные движения, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза Упражнение 3 «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 «Попрыгай» И. п. — нош слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Упражнение 6 «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд. ОВД 1. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; 2. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами; 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба огибая предметы. Бег медленный. 2. Осн. часть: ОРУ на мягких модулях. Упражнение 1 И. п. — сидя на модуле, руки разведены в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед,</p>	<p>2. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</p>	
--	--	---	---	--	--

			<p>коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 3</p> <p>И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4 (вариант упражнения 3)</p> <p>И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки разведены в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5</p> <p>И. п. — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд</p> <p>ОВД</p> <p>1. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;</p> <p>2. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;</p> <p>3. Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках</p> <p>3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Ма й	5 - 6	1. Воспитывать умение действовать самостоятельно, формировать основные жизненно важные движения, обеспечивать закаливание организма детей.	<p>1. Ввод. часть:</p> <p>Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см. Бег непрерывный 30 сек.</p> <p>2. Осн. часть:</p> <p>ОРУ с кубиками.</p> <p>Упражнение 1 «Покажи кубики»</p> <p>И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Спрячь кубики»</p> <p>И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза</p> <p>Упражнение 3 «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь</p>	1. Подвижная игра «Попади в воротца»	1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 71 - 72 (занят № 69 стр 75), стр 72 - 73 (занят № 70 стр 75 - 76).

		<p>2. Воспитывать умение действовать самостоятельно, формировать основные жизненно важные движения, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>кубики») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 «Попрыгай» И. п. — нош слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 6 «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд.</p> <p>ОВД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перелезание через бревно; 2. Перепрыгивание через веревку лежащую на полу; 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. <p>1. Ввод. часть: Ходьба огибая предметы. Бег непрерывный 30 сек.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ на мягких модулях.</p> <p>Упражнение 1 И. п. — сидя на модуле, руки разведены в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 2 И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 3 И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза.</p>	<p>2. Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч»</p>	
--	--	---	--	---	--

			<p>Упражнение 4 (вариант упражнения 3) И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки разведены в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 И. п. — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд</p> <p>ОВД 1. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; 2. Подползание через скамейку; 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
Май	7 - 8	<p>1. Воспитывать умение действовать самостоятельно, формировать основные жизненно важные движения, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками. Упражнение 1 «Покажи кубики» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 «Спрячь кубики» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза</p> <p>Упражнение 3 «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 4 «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной.</p>	<p>1. Подвижная игра «Мишки идут по лесу»</p>	<p>1. С.Ю. Федорова Планы физкультурных занятий. Дети 2-3 года стр 71 - 72 (занят № 71 стр 76), стр 72 - 73 (занят № 72 стр 76).</p>

		<p>2. Воспитывать умение действовать самостоятельно, формировать основные жизненно важные движения, обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 «Попрыгай» И. п. — нош слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. Упражнение 6 «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд. ОВД 1. Прыжки через две параллельные линии; 2. Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой; 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба с перешагиванием веревки, приподнятой на высоту 5-15 см. Бег непрерывный 30 сек. 2. Осн. часть: ОРУ на мягких модулях. Упражнение 1 И. п. — сидя на модуле, руки разведены в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 (вариант упражнения 3) И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки разведены в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p>	<p>2. Подвижная игра «Мишки идут по лесу»</p>	
--	--	--	---	--	--

			<p>Упражнение 5 И. п. — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд</p> <p>ОВД</p> <p>1. Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира; 2. Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами; 3. Заключительная часть: Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.</p>		
--	--	--	--	--	--

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию второй младшей группы на 2022-2023 учебный год.

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание НОД	Организованная образовательная деятельность	Литература
Сентябрь	1 - 2	<p>1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором. Проводится игра «Пойдем в гости». Дети садятся на стульчики. Инструктор предлагает одной группе пойти вместе с ней в гости к другой подгруппе. Подойдя ко второй группе, дети здороваются. А на слова «дождик» - дети первой группы бегут на свои места. Затем то же самое со второй группой. Перестроение в круг.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. «Покажи ладошки» И. п.: стоя, ноги на ш.с., руки вдоль туловища. В.: поднять руки вперед, сказать «вот», И. п. 2. «Покажи колени»</p>	<p>1. Подвижная игра «Бегите ко мне».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. стр. 23 - 25. 2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		<p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.</p>	<p>И. п.: ноги на ш.п., руки на поясе. В.: наклониться вперед положить ладони на колени и сказать «вот». И. п. 3. «Малышки и большие» И. п.: ноги на ш.с., руки за спиной. В.: присесть, обхватить руками колени. И. п. 4. И. п.: ноги на ш.с, руки вдоль туловища. В.: прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой на месте. Дыхательные упражнения. ОВД Ходьба между двумя линиями (25 см) 3. Заключительная часть: Ходьба в обход зала за воспитателем.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег всей группой "стайкой" за воспитателем. 2. Осн. часть: ОРУ без предметов. 1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4 – 5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза. ОВД: Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). 3. Заключительная часть: Игровое задание "Найдем птичку".</p>	<p>2. Игровое задание "Птички".</p>	
--	--	--	--	-------------------------------------	--

Сентябрь	3 - 4	<p>1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, легкий бег.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2–3 раза.</p> <p>ОВД: Прокатывание мячей. "Прокати и догони".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпряиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. П.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше);</p>	<p>1. Подвижная игра "Кот и воробышки".</p> <p>2. Подвижная игра "Быстро в домик".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. стр.25-27.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>
----------	-------	---	---	--	--

			<p>выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2–3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).</p> <p>ОВД: Ползание с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Заключительная часть: Игра "Найдем жучка".</p>		
Сентябрь	5 - 6	<p>Закрепление пройденного материала (1-2я неделя):</p> <p>1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором. Проводится игра «Пойдем в гости». Дети садятся на стульчики. Инструктор предлагает одной группе пойти вместе с ней в гости к другой подгруппе. Подойдя ко второй группе, дети здороваются. А на слова «дождик»- дети первой группы бегут на свои места. Затем то же самое со второй группой. Перестроение в круг.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. «Покажи ладошки» И. п.: стоя, ноги на ш.с., руки вдоль туловища. В.: поднять руки вперед, сказать «вот», И. п.</p> <p>2. «Покажи колени» И. п.: ноги на ш.п., руки на поясе. В.: наклониться вперед положить ладони на колени и сказать «вот». И. п..</p> <p>3. «Малышки и большие» И. п.: ноги на ш.с., руки за спиной. В.: присесть, обхватить руками колени. И. п..</p> <p>4. И. п.:ноги на ш.с, руки вдоль туловища. В.: прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой на месте.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>ОВД:</p>	<p>1. Подвижная игра «Бегите ко мне».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. стр.23-27.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		<p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.</p>	<p>Упражнения с мячом – прокати мяч, броски вперед и т. д. 3. Заключительная часть: Ходьба в обход зала за воспитателем.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег всей группой "стайкой" за воспитателем. 2. Осн. часть: ОРУ без предметов. 1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза. ОВД: Упражнения на равновесие – "Пойдем по мостику" (по доске, шириной 25 см). 3. Заключительная часть: Ходьба в обход зала за воспитателем.</p>	<p>2. Подвижные игры с мячом, с прыжками.</p>	
Сентябрь	7 - 8	<p>Закрепление пройденного материала (3-4я неделя):</p> <p>1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, легкий бег. 2. Осн. часть: ОРУ с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз – вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в</p>	<p>1. Подвижная игра "Найди свой домик"</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. стр.25-28. 2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От</p>

		<p>при прокатывании.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.</p>	<p>исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2–3 раза.</p> <p>ОВД: Упражнения с мячами – катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в обход зала за воспитателем.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. П.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2–3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).</p> <p>ОВД: Ползание с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в обход зала за воспитателем.</p>	<p>2. Подвижная игра "Пузырь"</p>	<p>рождения до школы», стр. 134-135</p>
Октябрь	1 - 2	<p>1. Упражнять в сохранении</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и</p>	<p>1. Подвижная игра "Догони"</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура</p>

		<p>равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>2. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.</p>	<p>врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3–4 раза).</p> <p>ОВД: Равновесие "Пойдем по мостику". Прыжки через шнур.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую</p>	<p>мяч".</p> <p>2. Игра "Ловкий шофер".</p>	<p>в детском саду. Младшая группа. стр.28-29.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>
--	--	---	---	--	--

			(левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4–6 раз). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен). ОВД: 1. Прыжки из обруча в обруч. 3. Заключительная часть: Игровое задание "Машины поехали в гараж".		
Октябрь	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу, бег.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза) (рис. 7). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2–3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p> <p>ОВД: 1. Прокатывание мячей в прямом направлении 2. Ползание между предметами, не задевая их.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу также с поворотом.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ на стульчиках.</p>	<p>1. Подвижная игра "Зайка серый умывается".</p> <p>2. Подвижная игра "Кот и воробышки".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. стр.30-32.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках упражнений и равновесии. в	<p>1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание "Крокодильчики". Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола).</p> <p>2. Равновесие "Пробеги – не задень".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному за самым ловким "котом".</p>		
Октябрь	5 - 6	<p>1. Закрепление пройденного материала (1-2я неделя):</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное</p>	<p>1. Подвижные игры "Мой веселый звонкий мяч", "Поймай комара" и др.</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. стр. 28-32.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		<p>положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3–4 раза).</p> <p>ОВД: Подлезание под шнур (высота 50-40 см.)</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>			
		<p>2. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Упражнения на равновесие "Пойдем по мостику", 2. "Попрыгаем, как зайки (как мячики)".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижная игра "Кот и воробышки", "Найди свой домик".</p>	
Октябрь	7 - 8	<p>1. Закрепление пройденного материала (3-4я неделя): Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу, бег</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p>	<p>1. Подвижная игра "Поезд".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. стр. 30-33.</p> <p>2. Основная образовательная</p>

		<p>сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и упражнений в равновесии.</p>	<p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза) (рис. 7).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2–3 раза).</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки на двух ногах через шнур</p> <p>2. Прокатывание мяча до кегли.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу также с поворотом.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ на стульчиках.</p> <p>1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Упражнения с мячом – катание мячей друг другу, "Прокати мяч</p>	<p>2. Подвижная игра «Догони мяч»</p>	<p>программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>
--	--	--	---	---------------------------------------	---

			по дорожке". 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.		
Ноябрь	1 - 2	<p>1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с ленточками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). ОВД: 1. Равновесие "В лес по тропинке". 2. Прыжки на двух ногах «Зайки» 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – "воротничок". Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч</p>	<p>1. Подвижная игра "Ловкий шофер".</p> <p>2. Подвижная игра "Мыши в кладовой".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. стр. 33-35.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	<p>на пол, встать, руки убрать за спину (4–5 раз) (рис. 10).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки на двух ногах</p> <p>2. Прокатывание мячей "Точный пас".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Ноябрь	3 - 4	<p>1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).</p> <p>3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поднять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – "рыбка". Вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Упражнения на координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами;</p> <p>2. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их ("змейкой").</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>1. Подвижная игра "По ровненькой дорожке".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. стр.35-38.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		<p>2. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с флажками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени</p> <p>2. Равновесие (выполни приседа)</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному за "комаром". Палочку с "комаром" несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.</p>	<p>2. Подвижная игра "Поймай комара".</p>	
Ноябрь	5 - 6	<p>1. Закрепление пройденного материала (1-2я неделя): Упражнять детей в равновесии при ходьбе по</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с ленточками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p>	<p>1. Подвижная игра "Мыши в кладовой"</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. стр.33-38.</p> <p>2. Основная образовательная</p>

		ограниченной площади опоры.	<p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие – «Пробеги по мостику (по дорожке)».</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135
		<p>2. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с ленточками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие – ходьба из обруча в обруч;</p> <p>2. Прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч)».</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Догони мяч".</p>	
Нояб	7 - 8	1. Закрепление	1. Ввод. часть:	1. Подвижные	1. Л. И. Пензулаева

рь	<p>пройденного материала (3-4я неделя): Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).</p> <p>3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – "рыбка". Вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки на двух ногах 2. Прокатывание мячей до кегли.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).</p> <p>3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – "рыбка". Вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон</p>	<p>игры "Поймай комара", "Найди свой домик".</p> <p>2. Подвижные игры "Поймай комара", "Зайка серый умывается".</p>	<p>Физическая культура в детском саду. Младшая группа. стр.35-38.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>
----	--	--	--	--

			<p>туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание – "Доползи до зайки (на ладонях и коленях), 2. Лазание под дугу ("мышки", "котят"). <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Декабрь	1 - 2	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий;</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза). <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». 2. Прыжки. Игровое упражнение "Лягушки-попрыгушки". <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p>	<p>1. Подвижная игра "Коршун и птенчики".</p> <p>2. Подвижная игра "Найди свой домик".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 38-41.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		<p>приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p>	<p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза) (рис. 11).</p> <p>2. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки со скамейки (высота 20 см)</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Декабрь	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p>	<p>1. Подвижная игра "Лягушки".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 41-43.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		<p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p>	<p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание под дугу "Проползи – не задень" (высота 50 см).</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, врассыпную и бег.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ на стульчиках.</p> <p>1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание. Игровое упражнение "Жучки на бревнышке".</p> <p>2. Равновесие. "Пройдем по мостику".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Декабрь	5 - 6	<p>1. Закрепление пройденного материала (1-2я неделя): Упражнять детей в</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками.</p>	<p>1. Подвижная игра: "Найди свой домик".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 38-43.</p>

		<p>ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Подлезание – "Пролезть в норку" (мышки, котята, лисята) (высота 40–50 см); равновесие – "пройти по дорожке", "Перешагни через кубик"; с мячом – "Прокати и догони мяч", "Поймай мяч, брошенный воспитателем".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>2. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по</p>	<p>2. Подвижные игры "Наседка и цыплята".</p>	<p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>
--	--	---	--	--	--

			<p>3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Игровые упражнения на равновесие прыжки из обруча в обруч, "с кочки на кочку", "из ямки в ямку";</p> <p>2. Метание "попади снежком в корзину".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Декабрь	7 - 8	<p>1. Закрепление пройденного материала (3-4я неделя):</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки – спрыгивание со скамейки (высота 20 см);</p> <p>2. Прокатывание смяча – между предметами (кубики, кегли); друг</p>	<p>1. Подвижная игра "Воробышки и кот".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 41-43.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		<p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; развивать координацию движений.</p>	<p>другу, в прямом направлении. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, враспынную и бег.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ на стульчиках.</p> <p>1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Упражнения с мячом - прокати и догони мяч", "Поймай мяч, брошенный воспитателем".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижная игра "Пузырь".</p>	
Январь	1 - 2				
Январь	3 - 4	<p>1. Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с платочками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу.</p>	<p>1. Подвижная игра "Коршун и цыплята".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 43-46.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного</p>

		<p>ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Наклониться и помахать платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие "Пройди – не упади".</p> <p>2. Прыжки на двух ногах "Из ямки в ямку".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с обручем.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2–3 раза).</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки на двух ногах "Зайки – прыгуны".</p> <p>2. Упражнение – прокатывание мяча между предметами.</p>	<p>2. Подвижная игра "Птица и птенчики".</p>	<p>образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>
--	--	---	--	---	---

			3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.		
Январь	5 - 6	<p>1. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.</p> <p>2. Повторить ходьбу с выполнением</p>	<p>1. Ввод. часть: Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4–6 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперед-вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2–3 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Упражнение – прокатывание мяча друг другу "Прокати – поймай".</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному в обе стороны.</p>	<p>1. Подвижная игра "Найди свой цвет".</p> <p>2. Подвижная игра "Лохматый"</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 46-49.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя или удары в бубен, музыкальное сопровождение.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола (рис. 14).</p> <p>2. Равновесие "По тропинке".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	пес".	
Февраль	1 - 2	1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кольцом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот</p>	<p>1. Подвижная игра "Найди свой цвет".</p> <p>2. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 50-52.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		<p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p>	<p>вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие. "Перешагни – не наступи".</p> <p>2. Прыжки. "С пенька на пенек".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному. Бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с малым обручем.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2–3 раза).</p> <p>ОВД: Прыжки "Веселые воробышки".</p>	<p>2. Подвижная игра "Воробышки в гнездышках".</p>	
--	--	--	--	--	--

			Прокатывание мяча "Ловко и быстро!". 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.		
Февраль	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладонки к ладонке, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).</p> <p>Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.</p> <p>2. Осн. часть:</p>	<p>1. Подвижная игра "Воробышки и кот".</p> <p>2. Подвижная игра "Лягушки" (прыжки).</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 52-54.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	<p>ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить – быстро, несколько раз подряд ("петушки машут крыльями"). После паузы повторить движения (3–4 раза).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево ("самолеты покачивают крыльями"), вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2–3 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Лазание под дугу в группировке "Под дугу".</p> <p>2. Равновесие - пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>		
Февраль	5 - 6	<p>1. Закрепление пройденного материала (1-2я неделя):</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить игровые упражнения на</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кольцом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться.</p>	<p>1. Подвижные игры "Мышки", "Поезд", "Найди свой цвет" и др. По выбору детей.</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 50-54.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		<p>равновесие.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.</p>	<p>Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по доске (ширина 15–20 см);</p> <p>3. Катание мячей в прямом направлении.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному. Бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с малым обручем.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2–3 раза).</p> <p>ОВД:</p>	<p>2. Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой цвет" и др. По выбору детей.</p>	
--	--	--	---	---	--

			<p>1. Равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу, перешагивание через кубики, бруски;</p> <p>2. Прыжки – прыжки с высоты 15–20 см ("воробышки", "зайки").</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Февраль	7 - 8	<p>1. Закрепление пройденного материала (3-4я неделя): Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; повторить катание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе и беге</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег в рассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладочки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подалее от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).</p> <p>Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки – из ямки в ямку, через шнуры.</p> <p>2. Катание мячей друг другу, в прямом направлении,</p> <p>3. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному;</p>	<p>1. Подвижные игры: "По ровненькой дорожке", "Лягушки", "Поймай снежинку", "Поезд" и др. По выбору детей.</p> <p>2. Подвижные игры</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 52-54.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		<p>врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение на метание.</p>	<p>ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить – быстро, несколько раз подряд ("петушки машут крыльями"). После паузы повторить движения (3–4 раза).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево ("самолеты покачивают крыльями"), вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2–3 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Упражнения с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя рукам.</p> <p>2. Бросание снежков правой и левой рукой.</p> <p>3. Подлезание под дугу (высотой 40–50 см), не касаясь руками пола.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному .</p>	<p>"Воробышки и кот", "Поезд", "Лягушки". По выбору детей.</p>	
Март	1 - 2	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры;</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиком.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3–4 раза).</p>	<p>1. Подвижная игра "Кролики".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 54-57.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного</p>

		<p>повторить прыжки между предметами.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p>	<p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2–3 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2–3 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ровновесие -"Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах "Змейкой".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться</p>	<p>2. Подвижная игра "Найди свой цвет".</p>	<p>образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>
--	--	--	--	---	---

			<p>вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки на обе ноги "Через канавку".</p> <p>2. Катание мячей друг другу "Точно в руки".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Март	3 - 4	<p>1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.</p> <p>Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе. Бег в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2–3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками, "Брось – поймай".</p> <p>2. Ползание на повышенной опоре (скамейке).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1. Подвижная игра "Зайка серый умывается".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 57-59.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		<p>2. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег между предметами.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижная игра "Автомобили"</p>	
Март	5 - 6	<p>1. Закрепление пройденного материала (1-2я неделя): Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиком.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3–4 раза).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед,</p>	<p>1. Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Поймай комара", "Кролики", "Найди свой цвет". По выбору детей.</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 57-59.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы».</p>

		<p>ограниченной площади опоры; повторить бросание мяча вверх и ловле его двумя руками.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить ходьбу по ограниченной плоскости опоры; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p>	<p>коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2–3 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2–3 раза).</p> <p>ОВД: Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. Равновесие – перешагивание через шнуры, кубики, бруски, ходьба по доске. <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз). 	<p>2. Подвижные игры "Найди свой домик", "Зайка серый умывается", "Лягушки" и др. По выбору детей.</p>	<p>стр. 134-135</p>
--	--	---	---	---	---------------------

			<p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>ОВД: Игровые упражнения: 1. Равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке – "Воробышки и кот"; 2. Метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча – "Сбей кеглю"; докати до флажка. 3. Ползание – "Проползи по мостику" (по доске, скамейке), под дугой.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Март	7 - 8	<p>1. Закрепление пройденного материала (3-4я неделя): Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в ползании на повышенной опоре.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе. Бег в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2–3 раза в каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).</p> <p>ОВД: 1. Прыжки через шнуры.</p>	<p>1. Подвижные игры: "Кролики", "Лягушки", "Лохматый пес" и др. По выбору детей.</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 57-60.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		<p>2. Лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни; по скамейке; ползание между предметами (кегли, кубики, набивные мячи).</p> <p>3. Равновесие – ходьба с различными положениями рук по доске, перешагивание через предметы.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>			
	<p>2. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в бросание мяча вверх и о землю и ловле его двумя руками.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег между предметами.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, 2. перебрасывание мяча через шнур; 3. прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, кегли).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижные игры "По ровненькой дорожке", "Поезд", "Птица, птенчики". По выбору детей.</p>		
Апрель	1 - 2	<p>1. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.</p>	<p>1. Подвижная игра "Тишина".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр</p>

		<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>2. Осн. часть: ОРУ на скамейке с кубиком. 1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза). 2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз). 4. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья.</p> <p>ОВД: 1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), 2. Прыжки на двух ногах "Через канавку".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижная игра "По ровненькой дорожке".</p>	<p>60-62. 2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>
		<p>2. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: "Жуки полетели!" – дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: "Жуки отдыхают!" – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с косичкой (короткий шнур). 1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять</p>		

			<p>косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямитесь, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки из кружка в кружок.</p> <p>2. Упражнения с мячом. "Точный пас".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Апрель	3 - 4	<p>1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – "велосипед" (между серией движений ногами небольшая пауза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке "Медвежата".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1. Подвижная игра "Мы топаем ногами".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 62-64.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		<p>2. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному. Переход на бег в умеренном темпе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с обручем.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание "Проползи – не задень". 2. Равновесие "По мостику".</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижная игра "Огуречик, огуречик".</p>	
Апрель	5 - 6	<p>1. Закрепление пройденного материала (1-2я неделя): Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ на скамейке с кубиком.</p> <p>1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик,</p>	<p>1. Подвижные игры "Поймай комара", "Кролики", "Найди свой цвет".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 60-65. 2. Основная образовательная программа дошкольного</p>

		<p>сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки через шнуры.</p> <p>2. Метание – бросание мячей через шнур.</p> <p>3. Ходьба по доске, положенной на пол.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: "Жуки полетели!" – дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: "Жуки отдыхают!" – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с косичкой (короткий шнур).</p> <p>1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p>	<p>2. Подвижные игры "Поезд", "Воробышки и кот", "Лягушки". По выбору детей.</p>	<p>образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>
--	--	---	---	---	---

			<p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски;</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении;</p> <p>3. Лазанье по доске на четвереньках.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Апрель	7 - 8	<p>1. Закрепление пройденного материала (3-4я неделя):</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениям рук.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – "велосипед" (между серией движений ногами небольшая пауза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Метание – прокатывание мяча в ворота; друг другу;</p> <p>2. Лазание – проползание между кеглями, кубиками, ползание по доске, положенной на пол; по скамейке;</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1. Подвижные игры "Мы топаем ногами", "Кролики и сторож", "Найди свой цвет".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 62-65.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

		<p>2. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному. Переход на бег в умеренном темпе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза). 5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).</p> <p>ОВД: 1. лазание под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; 2. равновесие – ходьба и бег по дорожке.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижные игры "Сбей кеглю", "Воробышки и кот", "Наседка и цыплята". По выбору детей</p>	
Май	1 - 2	<p>1. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кольцом (от кольцеброса). 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.</p>	<p>1. Подвижная игра. "Мыши в кладовой".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 65-67. 2. Основная образовательная программа</p>

		<p>прыжках.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p>	<p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2–3 раза в каждую сторону).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см).</p> <p>2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см)</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).</p> <p>ОВД:</p>	<p>2. Подвижная игра "Воробышки и кот".</p>	<p>дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>
--	--	---	--	---	---

			1. Прыжки "Парашютисты". 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.		
Май	3 - 4	<p>1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному, и в рассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с флажками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по скамейке.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; бег в рассыпную по всему залу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны</p>	<p>1. Подвижная игра "Огуречик, огуречик".</p> <p>2. Подвижная игра "Коршун и наседка".</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 67-69.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

			<p>прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2–3 раза).</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Лазание по лесенке</p> <p>2. Ходьба по доске, положенной на пол.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Май	5 - 6 7 -8	1. Закрепление пройденного материала (1-2-3-4я неделя).			<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Стр 65-69.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 134-135</p>

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию средней группы на 2022-2023 учебный год.

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание НОД	Организованная образовательная деятельность	Литература
Сентябрь	1 - 2	<p>1. 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>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка . Подается сигнал воспитателя к ходьбе. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями.</p> <p>2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4</p>	<p>1. Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 19-20, 21-22.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>

		<p>2. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>раза).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с флажками.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижная игра «Самолеты».</p>	
Сентябрь	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p>	<p>1. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 24-25, 26-28.</p>

	<p>в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.</p> <p>2. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при</p>	<p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.</p> <p>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с малыми обручами.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч</p>	<p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p> <p>2. Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>Игра малой подвижности «Где</p>
--	--	---	---

		лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз).</p> <p>2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	постучали?».	
Окт ябрь	1 - 2	1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с косичкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).</p>	1. Подвижная игра «Кот и мыши».	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 30-32, 33-34.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного</p>

		<p>пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>2. 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</p>	<p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>	<p>2. Подвижная игра «Автомобили».</p>	<p>образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>
--	--	--	--	---	--

		друг другу, развивая точность направления движения.	<p>3. И. п.-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Окт ябрь	3 - 4	<p>1. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>ОВД:</p>	<p>1. Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 35, 36-37.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>

		<p>2. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p>	<p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кеглей.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 4). Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза). 2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).</p>	<p>2. Подвижная игра «Кот и мыши».</p>	
--	--	--	---	--	--

			3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.		
Окт ябрь	5.	1. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании. 2. Осн. часть: ОРУ с косичкой. 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза. ОВД: «Мяч в корзину». Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Команда, забросившая больше мячей, считается победителем. Упражнение повторяется 4-5 раз. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.	1. Подвижная игра «Лошадки».	1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 38. 2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.
Ноя брь	1 - 2	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать	1. Ввод. часть: Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. 2. Осн. часть: ОРУ с кубиком.	1. Подвижная игра «Салки».	1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 39-40, 41-42. 2. Основная

	<p>устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании</p>	<p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в рассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки</p>	<p>2. Подвижная игра «Самолеты».</p>	<p>образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>
--	--	---	--------------------------------------	--

		мяча.	<p>через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрявиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</p>		
Ноябрь	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение</p>	<p>1. Подвижная игра «Лиса и куры».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 43-44, 45-46.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>

		<p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>(5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков. ОВД: 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза). 2. Осн. часть: ОРУ с флажками. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное</p>	<p>2. Подвижная игра «Цветные автомобили».</p>	
--	--	---	--	--	--

			<p>положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Декабрь	1 - 2	<p>1. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с платочком.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо.</p>	<p>1. Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 48-49, 50-51.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>

		<p>2. 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>2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. 2. Осн. часть: ОРУ с мячом. 1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза). ОВД: 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза). 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>Игра малой подвижности.</p>	
Декабрь	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе колонной</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по</p>	<p>1. Подвижная игра «Зайцы</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в</p>

		<p>по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>2. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на</p>	<p>сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>	<p>и волк.</p> <p>2. Подвижная игра «Птички и кошка».</p>	<p>детском саду. Средняя группа. Стр 52-53 (если есть снег-занятие № 6 стр 51), 54-55.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>
--	--	---	---	--	--

		животе; повторить упражнение в равновесии.	<p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Декабрь	5	1. Повторить упражнения в прыжках, метание снежков.	Игровые упражнения на участке. Прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков. Бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно.		<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 57</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>
Январь	1 - 2	1. Упражнять детей в ходьбе и беге	<p>1. Ввод. часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами,</p>	1. Подвижная игра	1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в

		<p>между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p> <p>2. Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.</p>	<p>поставленными врассыпную по всему залу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с обручем.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.</p> <p>Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение. Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.</p> <p>2. Осн. часть: Игровые упражнения.</p> <p>1. «Снежинки-пушинки». Играющие выполняют ходьбу и бег по кругу (в центре круга снеговик, елка), по сигналу воспитателя</p>	<p>«Кролики».</p>	<p>детском саду. Средняя группа. Стр 57-58, 59.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>
--	--	---	---	-------------------	---

			<p>меняют направление движения. Через некоторое время воспитатель говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети останавливаются и приседают. Игровое задание повторяется после небольшой паузы.</p> <p>2. «Кто дальше». Дети лепят снежки и кладут у ног (построение в шеренгу). По команде воспитателя дети бросают снежки. Побеждает тот, кто дальше бросит.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба «змейкой» между предметами за инструктором.</p>		
Январь	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза).</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ -</p>	<p>1. Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 59-60, 60-61. (или стр.61 занят № 19)</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>

		<p>2. Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.</p>	<p>двумя руками снизу) (по 10-12 раз). 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м. Упражнения на лыжах: «пружинка» - поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.</p> <p>2. Осн. часть: Игровые упражнения. 1. «Снежная карусель» - ходьба и бег вокруг снежной бабы (елки), выполнение заданий по команде. 2. «Прыжки к елке». После небольшого отдыха дети приступают к следующему заданию: встают вокруг елки, и прыгают на двух ногах, как зайки, до елки, затем повернуться кругом и шагом вернуться на исходную позицию (2-3 раза).</p> <p>3. Заключительная часть: Катание друг друга на санках</p>		
Февраль	1 - 2	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p>	<p>1. Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 65-66, 67. (или стр.67-68 занят № 28) 2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>

		<p>2. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.</p>	<p>4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза. ОВД: 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение. Инструктор предлагает детям встать около санок (санки стоят по кругу). Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м). По сигналу воспитателя остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м). 2. Осн. часть: Игровые упражнения. 1. «Змейкой» между санками». В один ряд ставят 6-8 санок. Дети становятся в колонну по одному и за ведущим передвигаются «змейкой» между санками. Темп умеренный (2 раза). 2. «Добрось до кегли». На расстоянии 2-3 м от исходной линии ставят несколько кеглей. Дети лепят по 2-3 снежка, становятся шеренгой на обозначенную линию и кладут снежки у ног, По сигналу воспитателя метают снежки, стараясь сбить кегли. 3. Заключительная часть: Катание друг друга на санках.</p>		
Февраль	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в</p>	<p>1. Подвижная игра «Воробышки и</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 69-70.</p>

		<p>ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p> <p>2. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.</p>	<p>чередовании.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение. Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.</p> <p>2. Осн. часть: Игровые упражнения.</p> <p>1. «Кто дальше бросит снежок». Игроки первой шеренги по сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше (можно использовать ориентиры). Инструктор и дети второй шеренги отмечают, кто дальше бросил. Затем дети второй</p>	<p>автомобиль».</p>	<p>(или стр.70-71 занят № 34)</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>
--	--	--	--	---------------------	---

			<p>шеренги выполняют метание.</p> <p>2. «Найдем снегурочку!» Воспитатель наряжает куклу Снегурочкой и прячет ее на участке. Говорит детям, что к ним пришла Снегурочка, но ее надо найти. Дети вместе с инструктором ищут Снегурочку; найдя, водят хоровод вокруг снеговика.</p> <p>3. Заключительная часть: Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.</p>		
Март	1 - 2	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить</p>	<p>1. Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 72-73, 74-75</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>

		<p>2. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.</p>	<p>2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. 2. Осн. часть: ОРУ с обручем. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз). 4. И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). ОВД: 1. Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз). 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижная игра «Бездомный заяц».</p>	
--	--	--	---	--	--

<p>Март</p>	<p>3 - 4</p>	<p>1. 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>2. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>ОВД: 1. Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с флажками. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное</p>	<p>1. Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>2. Подвижная игра «Охотник и зайцы».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 76-77, 78. 2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>
-------------	--------------	---	--	--	---

		по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза). ОВД: 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи) (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.		
Мар т	5	1. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить. 2. Осн. часть: ОРУ без предметов. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).	1. Подвижные игры: «Самолеты», «Ловишки», «Котята и щенята». По выбору детей.	1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 79. 2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.

			<p>4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.</p> <p>ОВД: Игровые упражнения. «Ловкие ребята». Дети располагаются врассыпную по всей площадке в руках у каждого ребенка мяч. Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками. «Перепрыгни ручеек. Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка»).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Апрель	1 - 2	<p>1. Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки . в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться,</p>	<p>1. Подвижная игра «Пробеги тихо».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 80-81, 82-83.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136.</p>

		<p>2. 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>вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков. ОВД: 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. 2. Осн. часть: ОРУ с кеглей. 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза. ОВД:</p>	<p>2. Подвижная игра «Совушка».</p>	
--	--	---	---	-------------------------------------	--

			<p>1. Прыжки в длину с места (5-6 раз).</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Апрель	3 - 4	<p>1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1. Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 84-85, 86.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136</p>

		<p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с косичкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2-3 раза).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижная игра «Птички и кошка».</p>	
Май	1 - 2	<p>1. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки,</p>	<p>1. Подвижная игра «Котят и щенята».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 88-89, 89-90.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного</p>

		<p>в длину с места.</p> <p>2. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЬСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).</p> <p>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег в рассыпную по всему залу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с кубиком.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в</p>	<p>2. Подвижная игра «Котятa и щенятa».</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>образования «От рождения до школы», стр. 135-136</p>
--	--	--	---	---	---

			<p>исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Май	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с палкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон</p>	<p>1. Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Стр 91-92, 92-93.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 135-136</p>

		<p>2. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p>	<p>вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у</p>	<p>2. Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
--	--	--	--	--

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию старшей группы на 2022-2023 учебный год.

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание НОД	Организованная образовательная деятельность	Литература
Сентябрь	1 - 2	<p>1. 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>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную, бег враспынную; перестроение в колонну по одному в движении.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p>	<p>1. Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 15-17, 19-20.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>

	<p>2. 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</p>	<p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо); 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 — 8 раз).</p> <p>7. И. п. основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 - 8 повторить 3- 4 раза. Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза).</p> <p>2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см).</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—</p>	<p>2. Подвижная игра «Сделай фигуру».</p> <p>Игра «Найди и промолчи».</p>	
--	--	--	---	--

		руками; бег до 1,5 мин.	<p>присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой).</p> <p>2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз подряд).</p> <p>3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Сентябрь	3 - 4	<p>1. 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;</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой</p>	<p>1. Подвижная игра «Мы, веселые ребята».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 21-23, 24-25.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>

	<p>развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.</p> <p>2. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча;</p>	<p>ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2— -- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).</p> <p>6. И. п.: сидя па нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза), голову и спину держать прямо.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу дети переходят на ходьбу в медленном темпе. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг, бег.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с палкой.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую</p>	<p>2. Подвижная игра «Мы, веселые ребята».</p>	
--	---	---	---	--

		<p>упражнять в сохранении устойчивого равновесия прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1— 2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (2—3 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз).</p> <p>2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Окт ябрь	1 - 2	<p>1. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин; учить</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин, переход на</p>	<p>1. Подвижная игра «Перелет</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая</p>

	<p>ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках через шнуры и перебрасывании мяча.</p> <p>2. Разучить с детьми поворот по</p>	<p>ходьбу.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (3—4 раза).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4— то же другой ногой (6—8 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9—12— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза.</p> <p>3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 2,5м.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение</p>	<p>птиц».</p> <p>2. Подвижная игра «Не</p>	<p>группа. Стр 28-29, 30-32.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>
--	---	--	---	---

		<p>сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p>	<p>в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с гимнастической палкой. 1. И. п. – основная стойка палка вниз. 1—палку вперед; 2 — поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 – палка горизонтально; 4 – поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 — палка горизонтально; 6 —исходное положение. 2. И. п. – основная стойка палка вниз хватом сверху. 1—шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 —исходное положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1–2– присесть, палку вынести вперед; 3–4 —исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 – поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. 5. И. п. – основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1—мах правой ногой вперед; 2 —мах правой ногой назад; 3 —мах вперед; 4 — исходное положение. То же левой ногой. 6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1–4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза</p> <p>ОВД: 1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (8 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>оставайся на полу».</p>	
Окт	3 - 4	1. Повторить	1. Ввод. часть:	1. Подвижная	1. Л. И. Пензулаева

ябрь		<p>ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение) – ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен – ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1–2– поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5–7 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч вокруг ноги; 4 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 – присесть, руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1–4 – прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5–8 – то же влево. (6 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4–5 раз).</p> <p>2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3–4 раза).</p> <p>3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза).</p>	<p>игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 33-34, 35-37.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>
------	--	--	--	-------------------------------------	---

		<p>2. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!» – дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в рассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с обручем.</p> <p>1. И. п. – основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 —обруч вверх, вертикально; 3 —обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 —поворот туловища вправо, руки прямые; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 —поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>4. И. п. – основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 — присесть, положить обруч; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3–4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2–3 раза).</p>	<p>2. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	
--	--	--	---	--	--

			<p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4–5 раз).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Ноябрь	1 - 2	<p>1. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 —руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3–4 —исходное положение. То же левой рукой.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; 2 —руки в стороны, выпрямиться; 3 —наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4 —исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 —вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1–4 —наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5—8—вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3–4 – исходное положение. То же другой ногой.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами.</p> <p>ОВД:</p>	<p>1. Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 39-41, 42-43.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>

		<p>2. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бега между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3–4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2–2,5 м. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов. 1. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 —исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка руки за голову. 1–2 —присесть, руки вперед; 3–4 —исходное положение. 4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. 5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1–8 – имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза. 6. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1–8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счет.</p> <p>ОВД: 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4–5 метров. Повторить 2–3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке,</p>	<p>2. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	
--	--	---	--	--	--

			<p>подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Ноябрь	3 - 4	<p>1. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p> <p>2. Повторить ходьбу с</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу инструктора; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи).</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с мячом.</p> <p>1. И. п. – основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1—мяч вверх; 2 —мяч за голову; 3 —мяч вверх; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч вниз. 1—мяч вперед; 2 —поворот туловища вправо, руки прямые; 3 —прямо, мяч вперед; 4 — исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1—3 —наклон вперед, вниз; 4 —исходное положение.</p> <p>4. И. п. – основная стойка мяч вниз. 1–2 —присесть, мяч вперед; 4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза.</p> <p>2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2–3 раза.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение</p>	<p>2. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>2. Подвижная игра</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 44-45, 46-47.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>

		<p>выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>в колонну по одному, ходьба, на команду инструктора: «Фигуры»– дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собачку и т. д.) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ на гимнастической скамейке. 1. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. 2. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – исходное положение. То же влево. 3. И. п. – стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку. 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 —шаг левой ногой со скамейки. 4. И. п. – сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1–2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3–4 — исходное положение. 5. И. п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1–8 – прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза.</p> <p>ОВД: 1. Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5– 6 раз. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2–3 раза.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>«Пожарные на учении».</p> <p>Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	
Декабрь	1 - 2	<p>1. Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между</p>	<p>1. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 48-49, 51-</p>

	<p>друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в дру-</p>	<p>кеглями). Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с обручем.</p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1–2 —присесть, обруч вынести вперед.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч вниз. 1—поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 —исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1–7 – прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2–3 раза.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, обруч вниз. 1–2 – обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2–3 раза.</p> <p>3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10–12 раз.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки</p>	<p>2. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>52 (или стр 50 занятие №3).</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>
--	--	--	---	---

		<p>гую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p>	<p>и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ с флажками.</p> <p>1. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1—флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1—шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1–2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3–4 — исходное положение. То же к левой ноге (6–8 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 – поворот вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево (6–8 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка флажки вниз. 1–2 —присесть, флажки вперед; 3–4 —исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка флажки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2—прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руки.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	Игра малой подвижности «У кого мяч».	
Декабрь	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» – остановка и выполнение задания, на следующую</p>	<p>1. Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 53-54, 55-</p>

	<p>ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге</p>	<p>команду – бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2—поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1–2 —присесть медленным движением, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 – правую ногу отвести назад, вверх; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, руки прямые. 1–2 —прогнуться, руки вверх; 3–4 —исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1—мах правой ногой вперед, вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2–3 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2–3 раза.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу инструктора выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба</p>	<p>2. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>57 (или стр 54 занятие № 9).</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>
--	--	---	--	--

		<p>врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p>	<p>и бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть: ОРУ без предметов.</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки согнуть к плечам. 1–4 —круговые движения вперед; пауза, затем на 5–8 – повторить круговые движения назад.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>5. И. п. – сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1–2 – поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3–4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 —согнуть ноги в коленях; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>7. И. п. – основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–7, на счет 8 – прыжок повыше. Повторить 2–3 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Декабрь	5	1. Повторить передвижение на	1. Ввод. часть: Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за		1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в

		<p>лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>воспитателем, не разрывая цепочку.</p> <p>2. Осн. часть: Игровые упражнения. Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делают ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м. С расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. Для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2–3 штуки). По сигналу дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах. «По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной 4–6 м, шириной 40–50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния, чтобы отметить, кто дальше проскользит. Инструктор отмечает самых ловких детей.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе («туристы»).</p>		<p>детском саду. Старшая группа. Стр 57 (или стр 57 занятие № 11).</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>
Январь	1 - 2	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с кубиком: 1. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 –руки в стороны; 2 — наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 —наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же левой рукой.</p>	<p>1. Подвижная игра «Медведи и пчелы». Н</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 59-60, 61-62.(или стр 63 занятие № 18).</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>

		<p>забрасывании мяча в кольцо.</p> <p>2. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p>	<p>3. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1–2 —присесть, кубик вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу Прыжки вокруг кубика вправо и влево.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2–3 раза.</p> <p>3. Метание – броски мяча в шеренгах.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с веревкой (шнуром):</p> <p>1. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1– веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 –</p>	<p>2. Подвижная игра «Совушка».</p>	
--	--	--	--	-------------------------------------	--

			<p>поднять веревку вверх; 2 – наклон вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1–2 – присесть, веревку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка в упоре на коленях, веревка хватом сверху вниз. 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 – веревку вверх-вперед; 2 —вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6–8 раз.</p> <p>2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.</p> <p>3. Броски мяча вверх.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Январь	3 - 4	<p>1. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ на гимнастической скамейке:</p> <p>1. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>3. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —поворот вправо; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4</p>	<p>1. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 63-64, 65-66.(или стр 65 занятие № 21).</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>

		<p>2. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>	<p>—исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – стоя лицом к скамейке. 1 – шаг на скамейку правой ногой; 2 – шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой.</p> <p>5. И. п. – стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1–8, поворот кругом и снова прыжки.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м.</p> <p>2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п. – основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1—обруч вперед; 2 —обруч вверх; 3 —обруч вперед; 4 — исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 —исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон к правой ноге; 3–4 —исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 –</p>	<p>2. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	
--	--	--	--	---	--

			<p>согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3–4 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2–3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении. <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Февраль	1 - 2	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительность до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба и бег враспынную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с гимнастической палкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. – основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 – палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1–2 – присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3–4 – исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево. 4. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. – основная стойка палка вниз. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – исходное положение. То же влево. 6. И. п. – основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 – 	<p>1. Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 68-69, 70-71.(или стр 69 занятие № 27).</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>

		<p>2. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p>	<p>прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Повторить 2–3 раза. ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2–3 раза). 2. Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2–3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5–6 раз). 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора. 2. Осн. часть ОРУ с мячом: 1. И. п. – основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1–2 —поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5–8 —перекатить мяч влево. 3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3–4 – вернуться в исходное положение. 4. И. п. – основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 – присесть, мяч вперед; 2 —исходное положение. 5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе. 6. И. п. – основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1–8, затем пауза и снова прыжки.</p>	<p>2. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	
--	--	---	---	---	--

			<p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза. 3. Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2–3 раза. <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Февраль	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ на гимнастической скамейке:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пола; 3 – выпрямиться; 4 —исходное положение. 3. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1—поворот вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение. 4. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1–2 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 3–4 — исходное положение. 5. И. п. – стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1–2 —присесть, руки вперед; 3–4 — исходное положение. 6. И. п. – стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки. <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5–6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2–3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см). 	<p>1. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 71-72, 73-74.(или стр 71 занятие № 30).</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>

		<p>2. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p>	<p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ без предметов:</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1—шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки перед грудью; 2—поворот вправо, руки в стороны; 3 —руки перед грудью; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1–2 —сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2–3 раза.</p>	<p>2. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	
--	--	--	---	--	--

			4. Отбивание мяча в ходьбе. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.		
Мар т	1 - 2	1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную. 2. Осн. часть ОРУ с малым мячом: 1. И. п. – основная, стойка мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 —вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 —поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение. 5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево. ОВД: 1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2–3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.	1. Подвижная игра «Пожарные па учении».	1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 76-77, 79-80.(или стр 78 занятие № 3). 2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136

		<p>2. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ без предметов:</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1–3 — три рывка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—наклон вправо; 2 – выпрямиться; 3 – наклон влево; 4 —исходное положение.</p> <p>3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1—поднять таз, прогнуться; 2 — вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков.</p> <p>6. И. п. – основная стойка руки вдоль туловища. 1–2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5–6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p>	
Мар т	3 - 4	<p>1. Повторить ходьбу со сменой темпа движения;</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в</p>	<p>1. Подвижная игра «Стоп».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая</p>

		<p>упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p>	<p>бубен дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег враспынную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с кубиком:</p> <p>1. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1–2 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 – кубик вверх; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 —наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2– выпрямиться, руки на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 —поднять прямые ноги вверх; 3–4 —исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2–3 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2–3 раза.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>группа. Стр 81-82, 83-84.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>
		<p>2. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному;</p>		

		(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	<p>ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п. – основная стойка внутри обруча. 1 – присесть; 2 – взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4–6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).</p> <p>3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</p> <p>3. Заключительная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>		
Апрель	1 - 2	<p>1. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p>	<p>1. Ввод. часть:</p> <p>Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30–40 см один от другого); бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с гимнастической палкой:</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1—палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 — палка вверх; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, палка на грудь. 1—палка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 —исходное</p>	<p>1. Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 86-87, 88-89.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От</p>

		<p>2. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p>	<p>положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка палка вниз. 1–2 —присесть, палка вперед; 3–4 —исходное положение. 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 – палка вверх; 2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение. 5. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1—прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 – прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя. 6. И. п. – основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 – правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 —исходное положение. То же влево. ОВД: 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2—3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10–15 раз. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами. 2. Осн. часть ОРУ с короткой скакалкой: 1. И. п. – основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1 – правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 – скакалка вверх; 2 —наклон вправо; 3 – выпрямиться, скакалка вверх; 4 – вернуться в исходное положение. 3. И. п. – сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться,</p>	<p>2. Подвижная игра «Стой».</p>	<p>рождения до школы», стр. 136</p>
--	--	--	---	----------------------------------	-------------------------------------

			<p>скакалку вверх; 4– вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1–2 —сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3–4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 – прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>3. Заключительная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>		
Апрель	3 - 4	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p>1. Ввод. часть:</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с мячом:</p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 —наклон вперед, взять мяч левой рукой;</p> <p>4 – выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой.</p> <p>3. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1–3 —прокатить мяч вокруг себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 – присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 – вернуться в исходное положение.</p>	Игра-эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 89-91, 91-93.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>

		<p>2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p>	<p>5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —переложить мяч за спиной в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение, мяч в левой руке.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет 1–8 — ноги врозь, ноги скрестно; 2–3 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5–6 раз).</p> <p>2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2–3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ без предметов:</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 —правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–4 — попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2–3 раза.</p>	<p>2. Подвижная игра «Мы, веселые ребята».</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Май	1 - 2	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» – повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ без предметов:</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1–2 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 – выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2—мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1–8 прыжки на двух ногах под счет; 3–4 раза.</p> <p>ОВД:</p>	<p>1. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 94-95, 96-97.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>

		<p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2–3 раза).</p> <p>3. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с флажками:</p> <p>1. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1–2 – присесть, флажки вперед; 3–4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо, флажки вправо; 2 – исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1–2 – наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3–4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется в среднем темпе.</p> <p>6. И. п. – основная стойка флажки вниз. 1 – шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>ОВД:</p>	<p>2. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	
--	--	---	--	---	--

			<p>1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Май	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с мячом:</p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1–2 – прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой ногой.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 – поймать мяч; 4 – исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1–3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с небольшими паузами.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 —правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3–4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10–15 раз).</p>	<p>1. Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Стр 98-99, 100-101.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 136</p>

		<p>2. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p>	<p>2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5–6 раз). 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 —обруч вперед; 4 —исходное положение. 2. И. п. – основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 —вернуться в исходное положение. 3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 —наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево. 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п. – лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 – прогнуться, обруч вперед-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. 6. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1–7—прыжки в обруче, на счет 8—прыжок из обруча.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи,</p>	<p>2. Подвижная игра «Караси и щука».</p>	
--	--	---	---	---	--

			разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2–3 раза). 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим – шукой..		
--	--	--	--	--	--

**Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию
подготовительной группы на 2022-2023 учебный год.**

Месяц	№ занятия	Задачи	Содержание НОД	Организованная образовательная деятельность	Литература
Сентябрь	1 - 2	1. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу инструктора. Перестроение в колонну по три. 2. Осн. часть ОРУ с обручем: 1. И. п.1 – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6– 8 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6– 8 раз). 3. И. п. – основная стойка, руки на пояс; 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – исходное положение (5–8 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 -выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз). 5. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой)	1. Подвижная игра «Ловишки».	1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 9-10, 11-13. 2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137

		<p>2. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его</p>	<p>(20 прыжков подряд). Повторить 3–4 раза. ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3–4 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) по 12–15 раз. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с флажками: 1. И. п. – основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз). 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3–4 – исходное положение (6–7 раз). 4. И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 – наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять флажки; 4 – исходное положение (6 раз). 5. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).</p>	<p>2. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	
--	--	---	---	--	--

			<p>6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10–12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5–6 раз подряд).</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3–4 раза подряд). Повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Сентябрь	3 - 4	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с мячом:</p> <p>1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 – исходное положение (мяч в левой руке); 3–4 – то же левой рукой (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки с мячом вперед; 2 – правую руку с мячом отвести в сторону; 3 – правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 – исходное положение. То же левой рукой (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1–2 – присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке; 1–8 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3–4 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 –</p>	<p>1. Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 15-16, 16-17.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>

		<p>2. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p>	<p>поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3–4 – опустить ногу (6 раз).</p> <p>6. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2–3 раза).</p> <p>3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу инструктора. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с палками:</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – то же. 1– руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево (8 раз). 3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (7 раз).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, палка за головой. 1–2 – поднять ноги вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка на коленях, палка внизу. 1– палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1– прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после</p>	<p>2. Подвижная игра «Не попадись». Н</p>	
--	--	---	--	---	--

			<p>каждой серии прыжков. Повторить 3–4 раза.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч. <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Окт ябрь	1 - 2	<p>1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли – 6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).</p> <p>2. Осн. часть ОРУ без предметов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз). 2. И. п. – основная стойка, руки за голову. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – влево (6 раз). 3. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – присесть руки на пояс; 2 – исходное положение (6 раз). 4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз). 5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1–8 раз, пауза и повторить) (3–4 раза). 6. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1–8 – прыжки на правой ноге; 1–8 – прыжки на левой, пауза и повторить. <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6– 8 шнуров; расстояние между шнурами 40 	<p>1. Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 20-21, 22-23.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>

		<p>2. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях мячом.</p>	<p>см).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п. основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 – исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево (4–6 раз).</p> <p>4. И. п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1–2 – прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; 2–8 – прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьей») в прямом направлении (4–5 м).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>2. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>
Окт	3 - 4	1. Упражнять детей	1. Ввод. часть:	1. Подвижная	1. Л. И. Пензулаева

ябрь		<p>в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе), бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ на гимнастических скамейках:</p> <p>1. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя верхом, руки за голову. 1 – поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 – поставить правую ногу на скамейку; 2 – поставить левую ногу на скамейку; 3 – шаг вниз правой ногой; 4 – шаг вниз вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4–5 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1–2 – поднять прямые ноги вверх-вперед; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «1–8»), Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3–4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p> <p>3. Заключительная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>игра «Удочка».</p>	<p>Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 24-25, 27-28.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>
------	--	--	---	-----------------------	--

		<p>2. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен - ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с мячом:</p> <p>1. И.п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 —поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3-выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет «1—8» (повторить 3-4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ла-</p>	<p>2. Подвижная игра «Удочка».</p>	
--	--	--	--	---	--

			доши перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.		
Окт ябрь	5	1. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу. 2. Осн. часть ОРУ с мячом: 1. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз). 2. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 —поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3-выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз). 6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет «1—8» (повторить 3-4 раза). ОВД: 1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2.«Лягушки». Ребенок бросает мяч о стенку и перепрыгивает через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. 3. Заключительная часть:	1. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».	1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 28. 2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137

			Ходьба в колонне по одному.		
Ноябрь	1 - 2	<p>1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ без предметов:</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 — 2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 — 4 — исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 — 2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3 — 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1. Подвижная игра «Догони свою пару».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 29-32, 32-33.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>

		<p>2. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с короткой скакалкой:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку несколько раз подряд.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижная игра «Фигуры».</p>	
Ноябрь	3 - 4	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег</p>	<p>1. Подвижная игра</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в</p>

	<p>«змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p> <p>2. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию</p>	<p>врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с кубиком:</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 — кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).</p> <p>2. Лазанье под дугу.</p> <p>3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.)</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ без предметов:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 —</p>	<p>«Перелет птиц».</p> <p>2. Подвижная игра «Фигуры».</p>	<p>детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 34-36, 37-38.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>
--	---	---	--	--

		<p>движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>	<p>круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, i — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6-8 раз), 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 4. И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз). 5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение (6-8 раз). 6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока пол двумя руками.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Декабрь	1 - 2	<p>1. Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную;</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную. Построение парами. 2. Осн. часть ОРУ в парах: 1. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в</p>	<p>1. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 40-</p>

	<p>в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно;</p>	<p>замок. 1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу. 1—2 — держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1—2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка».</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (повторить 3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи).</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с палкой:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 —</p>	<p>2. Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>	<p>41, 42-43.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>
--	---	---	--	--

		<p>повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p>	<p>исходное положение; 3—4 — то же, отставляя левую ногу (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3—4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне*». Эстафета повторяется 3-4 раза.</p> <p>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).</p> <p>3. Заключительная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>		
Декабрь	3 - 4	<p>1. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе,</p>	<p>1. Ввод. часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с мячом:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке; 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч под коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч подколеном и поймать правой рукой (8 раз).</p>	<p>1. Подвижная игра «Попрыгунчи ки-воробышки».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 45-46, 47-48.</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>

	<p>равновесии.</p> <p>2. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упр-ражнение в прыжках и на равновесие.</p>	<p>4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками (10 раз подряд).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза)</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу;</p> <p>2. Осн. часть ОРУ без предметов:</p> <p>1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p>	<p>2. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	
--	---	--	--	--

			<p>4. И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (6–8 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Декабрь	5	<p>1. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p> <p>2. Осн. часть: Игровые упражнения</p> <p>1. «Точный пас». Играющие распределяются на пары. У каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре в руках шайба. Дети становятся на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера.</p> <p>2. «Кто дальше бросит?» Дети лепят снежки, строятся в шеренги и кладут снежки около ног, встав около исходной черты. Задание: метание снежков на дальность. В качестве ориентиров ставятся несколько цветных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10—12 м от детей.</p> <p>3. «По дорожке проскользи». Дети распределяются по трое, подходят к условной черте и берутся за руки. После небольшого</p>		<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 48.(или стр 46 занятие № 9).</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>

			разбега двое продолжают бег по снегу (утрамбованному), а третий (стоящий в середине) скользит по ледяной дорожке, стоя на двух или на одной ноге. Играющие поочередно меняются местами. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.		
Январь	1 - 2	1. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора. 2. Осн. часть ОРУ с палкой: 1. И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — исходное положение (6-8 раз). 2. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1— шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное положение. То же влево (6—8 раз). 3. И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз). 5. И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой (8 раз). 6. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется насчет «1—8» (3—4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков). ОВД: 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.	1. Подвижная игра «День и ночь».	1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 49-51, 51-52 (или стр 52-53 занятие № 16). 2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137

			<p>3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
		<p>2. Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать).</p> <p>2. Осн. часть: 1. «Кто быстрее». Играющие образуют круг, в центре круга снеговик. В руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети прыжками (как зайчики) продвигаются до снеговика и кладут свои снежки примерно в метре от него. Поворачиваются крутом и прыжками возвращаются на исходную линию. 2. «Проскользи — не упади». Дети по очереди выполняют разбег и скольжение по ледяной дорожке (длина 2,5—3 м), начиная разбег только тогда, когда предыдущий ребенок сойдет с дорожки. Каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону. Для осуществления страховки педагог находится сбоку дорожки (примерно на середине). Вторая группа детей в это время катает друг друга на санках (заранее определяются пары детей, примерно равных по физическим возможностям). После того как дети несколько раз выполнят скольжение по дорожке, подается сигнал к обмену заданиями.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.</p>	<p>2. Подвижная игра «Два Мороза».</p>	
Январь	3 - 4	<p>1. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ со скакалкой: 1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — 2 — выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное</p>	<p>1. Подвижная игра «Паук и мухи».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 57-58, 54 (или стр 54-56 занятие № 19).</p>

	<p>четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>2. Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое</p>	<p>положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 — 2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Из числа играющих выбирается водящий — Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий.</p> <p>2. Осн. часть игровые упражнения:</p> <p>1. «Кто дальше бросит?» Дети расходятся по площадке и лепят по 5-6 снежков. Первая группа встает на исходную линию (обозначенную шнуром), положив снежки у ног. По команде</p>	<p>2. Игра «Два Мороза».</p>	<p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>
--	--	--	-------------------------------------	--

		упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	педагога играющие бросают снежки до кубиков (или кеглей), стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия 5—6 м, третья — 8—10 м. Определяется победитель. 2. «Веселые воробышки». Дети становятся в круг (или полукруг, если группа малочисленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий — кошка. Дети-воробышки прыгают в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2—2,5 секунды игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим. 3. Заключительная часть: Ходьба в умеренном темпе между постройками.		
Февраль	1 - 2	1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». 2. Осн. часть ОРУ с обручем: 1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 — обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз). 2. И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6-8 раз). 3. И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз). 5. И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5-6 раз). 6. И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3-4 раза).	1. Подвижная игра «Ключи».	1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 59-60, 60-61 (или стр 61-62 занятие № 28). 2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137

		<p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>	<p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: «Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.</p> <p>2. Осн. часть: «Точная подача». Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 м от ворот, а другой — в 2 м от первого. Задача второго игрока — бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами. «Попрыгунчики». Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играющие. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продолжение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.</p>	<p>2. Подвижная игра «Два Мороза».</p>	
Февраль	3 - 4	<p>1. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; на сигнал (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой)</p>	<p>1. Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 63-64, 64-65 (или стр 65-</p>

	<p>правой и левой ногой (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге с</p>	<p>— две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ без предметов:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: «Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал</p>	<p>2. Игра «Карусель».</p>	<p>66 занятие № 34).</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>
--	--	--	-----------------------------------	---

		выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются. 2. Осн. часть: 1. «Гонка санок». Дети распределяются на две группы. Ребята первой группы ставят санки на исходную линию и ложатся на живот. По сигналу педагога «Марш!» дети передвигаются до линии финиша, отталкиваясь от снега энергичными движениями рук (дистанция 5-6 м). Педагог отмечает самых быстрых и ловких ребят. К выполнению задания приступает вторая группа. Эстафета проводится 2 раза. 2. «Загони шайбу». На площадке чертится круг (диаметр 3 м). Дети распределяются на две команды. Одна команда находится в центре круга и охраняет его от попадания шайбы. Игроки второй команды, передавая шайбу друг другу, стараются в удобный момент попасть в круг. Если это удастся, дети меняются местами. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.		
Мар т	1 - 2	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег в рассыпную. 2. Осн. часть ОРУ с мячом: 1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).	1. Подвижная игра «Ключи».	1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 72-73, 73-74 (или стр 76 занятие № 7). 2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137

		<p>4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге (8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</p> <p>2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выхолит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>				
		<p>2. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному. Бег на скорость «Бегуны»</p> <p>2. Осн. часть: Игровые упражнения «Лягушки в болоте»; «Мяч о стенку»</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>2. Подвижная игра «Совушка».</p>	
Мар т	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с флажками:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 - флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное</p>		<p>1. Подвижная игра «Затейники».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 74-75, 78-79 (или стр 79</p>

		<p>прыжках, ползании; задания с мячом.</p> <p>2. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 — присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6-7 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. Насчет «1—8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Перестроение по два - «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м).</p> <p>2. Осн. часть: 1. «Пас ногой». Играющие встают в круги по 3—4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого</p>	<p>2. Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>занятие № 10).</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>
--	--	---	--	--	--

			<p>диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.</p> <p>2. «Ловкие зайчата». Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Мар т	5	<p>1. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Перестроение по два - «Салки — перебежки». Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 1,5—2 м. По сигналу воспитателя дети первой шеренги от исходной черты начинают бег в ускоренном темпе, а ребята второй шеренги стараются их догнать и осалить, прежде чем те пересекут линию финиша. Подсчитывают количество проигравших (осаленных). Повторение упражнения происходит от линии финиша — вторая группа детей по сигналу воспитателя приступает к заданию. Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Осн. часть: «Передача мяча в колонне». Дети строятся в 3—4 колонны; расстояние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым — мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча справившаяся с заданием.</p> <p>3. Заключительная часть:</p>	<p>1. Игра «Удочка» (с прыжками).</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 80-81 (или стр 76 занятие № 7).</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>

			Ходьба в колонне по одному.		
Апрель	1 - 2	<p>1. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с мячом:</p> <p>1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 81-82,83 (или стр 82 занятие № 15).</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>
		<p>2. Повторить</p>	<p>1. Ввод. часть:</p>	<p>2. Подвижная</p>	

		<p>упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу - «Поворот!» ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 — обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2-3 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».</p> <p>3. Заключительная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>игра «Мышеловка».</p>	
Апрель	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в</p>	<p>1. Ввод. часть:</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ без предметов:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг</p>	<p>1. Подвижная игра «Затейники».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 84-86,87-88 (или стр 86 занятие № 21).</p>

		<p>ползании, в равновесии.</p>	<p>вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.</p> <p>4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2. Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>	<p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>
		<p>2. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	<p>1. Ввод. часть: Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Игровое задание «По местам».</p> <p>2. Осн. часть ОРУ на гимнастических скамейках:</p> <p>1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).</p>		

			<p>2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).</p> <p>5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).</p> <p>3. Заключительная часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>		
Май	1 - 2	<p>1. Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p>	<p>1. Ввод. часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 — присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.</p>	<p>1 .Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 88-89, 90-91 (или стр 90 занятие № 27).</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>

		<p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>1—2 — наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение (6-8 раз). 5. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков. ОВД: 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. 2. Осн. часть ОРУ с мячом: 1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз). 3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p>	<p>2. Подвижная игра «Горелки».</p>	
--	--	--	--	-------------------------------------	--

			<p>5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).</p> <p>3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p>		
Май	3 - 4	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p>	<p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ без предметов:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая</p>	<p>1. Подвижная игра «Воробьи и кошка».</p>	<p>1. Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Стр 92-93, 95-96 (или стр 93 занятие № 33).</p> <p>2. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 137</p>

		<p>2. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>	<p>пауза. ОВД: 1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, представляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя 3. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1. Ввод. часть: Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>2. Осн. часть ОРУ без предметов: 1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полуприсед, палка вверх; 4 — исходное положение (5 раз). 2. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз). 5. И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p>	<p>2. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p>6. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).</p>		
--	--	---	--	--

Список литературы:

1. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 3-4 лет . Младшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
2. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 4-5 лет . Средняя группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
3. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 5-6 лет . Старшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
4. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 6-7 лет . Подготовительная группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет.
6. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 года, «От рождения до школы» Младшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2019.
7. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду с детьми 2-3 года. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2016.
8. Аксарина Н.М. Вопросы развития и воспитания детей первых трех лет жизни / Под ред. проф. Н. М. Аксаринной. — М., 1972.
9. Анисимова М.С. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. — СПб.: Детство-Пресс, 2012.
10. Балашова В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: Монография. — М.: Физическая культура, 2012.
11. Богоявленская Д. Б. Одаренность: природа и диагностика. — М.: ЦНПРО, 2013.
12. Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2010.
13. Губа В. П. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2011.
14. Колидзе Э.А. Личностно-ориентированное физическое развитие ребенка: Учебное пособие. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2012.
15. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: Книга и бизнес, 2010.
16. Маханева М.Д. С физкультурой дружить — здоровым быть! Методическое пособие. — М.: ТЦ «Сфера», 2011.
17. От рождения до школы: основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
18. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. — М., 2009.
19. Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1153 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
20. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13.
21. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического

воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С. О. Филипповой. — СПб.: Детство-Пресс, 2011.

22. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Академия, 2013.

23. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

24. Федорова С. Ю. Теоретико-методологические и социально педагогические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Развитие детской одаренности в условиях современного образования: Монография / Под общ. ред. Н.В. Лалетина. — Красноярск: Центр информации, 2013. — С. 37—53.

25. Шарманова С. Б. Теория и методика физического воспитания детей в ДОУ: Учебное пособие. — Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2010.

26. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. — Минск: Высшая школа, 2010.

Интернет-ресурсы

1. Панфилов О.П. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. — 2013. — №2; URL: www.science-education.ru/108—8584 (дата обращения: 12.02.2016).

2. Федорова С.Ю. Методика развития двигательной одаренности у детей дошкольного возраста // Современные исследования социальных проблем [Электронный ресурс]. №4(24). — 2013. URL: <http://dx.doi.org/10.12731/2218—7405—2013—4—3> (дата обращения: 14.01.2014).

3. Федорова С.Ю. Теоретико-методологические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. — 2012.— № 1. — URL: <http://www.science-education.ru/101-5375> (дата обращения: 04.01.2014).