

**Приложение к ООП ДО
МКОУ «Воскресенская СОШ» им.М.В.Угарова
Приказ № 285 от 30.08.2024**

**ДВГ Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Воскресенская средняя общеобразовательная школа»
имени Героя Советского Союза Михаила Владимировича Угарова
Кировского района Калужской области**

**Рабочая программа
по физической культуре
Старшая разновозрастная группа**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Возрастные особенности физического развития 4-7 года жизни.....	5
1.3 Формы методы и средства реализации рабочей программы в соответствии с возрастом.....	7
1.4 Физическое развитие.....	8
1.5 Образовательная область (содержание работы с детьми).....	11
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	14
2.1 Комплексно- тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре....	14
2.2 Планируемые результаты освоения программы.....	74
2.3 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	75
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	79

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Физическое воспитание занимает одной из ведущих мест в содержании воспитательного процесса дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением. Физическое воспитание направлено к достижению физического совершенства, т.е. высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Занятия физической культурой в детском возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Настоящая программа описывает курс подготовки по физической культуре детей 6-го года жизни (старшая группа) и разработана на основе обязательного минимума содержания по физической культуре для ДОУ с учетом обновления содержания по парциальным программам.

Целью является формирование у детей умений и навыков в физической культуре, развитие физических качеств, физическая подготовленность.

Задачи:

1. *Оздоровительные:* охрана жизни и укрепление здоровья, улучшения физического развития и закаливание организма ребенка.
2. *Образовательные:* формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение доступных специальных знаний.
3. *Воспитательные:* воспитание привычки к соблюдению режима дня и ежедневным занятиям физическими упражнениями, учить умению самостоятельно заниматься в детском саду и дома, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Программа предполагает проведение трех занятий в неделю инструктором физической культуры. Продолжительность занятий 25 мин. Общее количество занятий в год – 84. Педагогический анализ знаний, умений и навыков детей (диагностика) проводится 3 раза в год (вводный – в сентябре, на середину года – в январе, итоговый – в мае).

Программа составлена с учетом климатических условий, материально-технической оснащенности детского сада, национальных традиций региона.

1.2. Возрастные особенности физического развития детей 4- 7 года жизни.

Особенности развития детей 4-7 лет.

Возрастной период от 4 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчивается к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Позвоночный столб ребенка 4-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образовываться грыжа.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

Диспропорционально формируется у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 4-7 лет незавершенность строения стопы.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 4-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируется достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно -сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденности) увеличивается в 4 раза.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 4 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

1.3 Формы методы и средства реализации рабочей программы в соответствии с возрастом.

Формы	Методы	Средства
Старшая разновозрастная группа (4-7 лет)		
<ul style="list-style-type: none"> - Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно 	<ul style="list-style-type: none"> - Наглядный метод: <ul style="list-style-type: none"> • показ упражнений (взрослым и ребенком); • использование моделей, пособий, зрительных 	<ul style="list-style-type: none"> - Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь

<p>с родителями)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Точечный массаж - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки 	<p>ориентиров</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме 	<ul style="list-style-type: none"> - Музыкальное сопровождение - Карточки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература
---	--	---

1.4. «Физическое развитие».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

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.

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

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Формирование начальных представлений о здоровом образе.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце), воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Образовательная область «Физическая культура».

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

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

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

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

1.5. Образовательная область «Физическая культура» (содержание работы с детьми 4-7 года жизни).

Блоки	Содержание
Физическая культура. 1.Основные движения: <i>Ходьба</i>	Ходьба на носках (руки за голову), перекатом с пятки на носок. Ходьба в колонне по трое, вдоль стен зала с поворотом.
<i>Упражнения в равновесии.</i>	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом).
<i>Бег</i>	Бег 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 30м за 8,5-7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.

<i>Ползание, лазание</i>	Переползание через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа, пролезание между рейками
<i>Прыжки.</i>	Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза), 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).
<i>Бросание, ловля, метание.</i>	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. Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3-4 м.
<i>Строевые упражнения.</i>	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, в шеренгу. Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две.
<i>Ритмическая гимнастика</i>	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.
2. Общеразвивающие упражнения: <i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</i>	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. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.
<i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</i>	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 положения руки перед грудью, руки а голову.

<p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</i></p>	<p>Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.</p> <p>Переступать на месте, не отрывая носков 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 стороны, вверх).</p>
<p>3. Спортивные упражнения: <i>Катание на санках</i></p>	<p>Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.</p>
<p><i>Скольжение</i></p>	<p>Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.</p>
<p><i>Ходьба на лыжах</i></p>	<p>Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.</p>
<p>4.Подвижные игры.</p>	<p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.</p>

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1 Комплексно- тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре.

Месяц	Неделя	Тема недели	Программное содержание	ОРУ	Самостоятельная деятельность
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	1 неделя Занятие 1	<u>«Здравствуй, детский сад!»</u>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Разучить п/и «Мышеловка».	<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;</p>	Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед.

	<p>Занятие 2</p>		<p>Упражнять детей в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках; повторить игру «Мышеловка».</p>	<p>4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка¹, руки на поясе.</p> <p>1—2— присесть, руки вынести вперед;</p> <p>3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5: И. п.: основная стойка, руки внизу.</p> <p>1 — правую ногу в сторону, руки в стороны\</p> <p>2— правую руку вниз, левую вверх:</p> <p>3 — руки в стороны:</p> <p>4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе.</p> <p>1 — правую ногу вперед на носок;</p> <p>2 — в сторону (вправо):</p> <p>3 — назад;</p> <p>4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе.</p> <p>1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза.</p>	<p>Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>
--	----------------------	--	--	--	--

	Занятие 5		<p>игровые упражнения с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</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 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>Ползание по гимн.скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по канату.</p>
	Занятие 6		<p>Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжках;</p>		<p>Игровое упражнение «Не попадись».</p>

	<p>3 неделя Занятие 7</p>	<p><u>«Мы дружные ребята».</u></p>	<p>развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».</p> <p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, палка сверху, 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>Бег с</p>
	<p>Занятие 8</p>		<p>Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в</p>		

	<p>Занятие 9</p> <p><i>4 неделя</i> Занятие 10</p>	<p><u>«Пяточка-носочек»</u></p>	<p>перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег — «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние 15 см); бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень». Прыжки — «Прыгни точно в круг (в обруч)», «Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку)». С мячом — «Подбрось, и поймай» (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (перебрасывание мяча друг другу, диаметр 20 см, расстояние 1,5 м). Подвижные игры: «Птички и кошка», «Самолеты», «Школа мяча».</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения. Прыжки «Достань до предмета»</p>		<p>перебрасывание мяча.</p> <p>Бег «змейкой», прыжки.</p> <p>Игровые упражнения. С мячом: перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>прыжки на двух ногах до предмета (до</p>
--	--	---------------------------------	--	--	--

	<p>Занятие 11</p>		<p>(подпрыгивание на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика). С мячом «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку». Лазанье «Проползи — не задень» (подлезание под шнур, веревку).</p> <p>Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Котята и щенята», «Ловишки».</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения. С мячом «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы). Подлезание и проползание — «Проползи по-медвежь» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях), «Пролезь в обруч» (поочередно и</p>		<p>кегли, до кубика).</p> <p>Пролезание в обруч , проползти по гимнастической скамейке.</p>
--	-----------------------	--	---	--	---

<p><i>Октябрь.</i></p>	<p>1 неделя Занятие 1</p>	<p>«Вместе дружная семья»</p>	<p>в паре с товарищем).</p> <p>Материал для повторения. Равновесие — «Пройди по дорожке» (ширина 15 см), по канату — «Канатоходец» (с мешочками на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук). Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Найди свою пару».</p> <p>Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.</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;</p>	<p>Пройти по дорожке соблюдая равновесие.</p> <p>Прыжки через шнур.</p>
------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	---	---	---

	Занятие 2		<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.</p>	<p>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>	Прыжки.
	Занятие 3		<p>Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить</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—7 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в</p>	<p>Перебрасывание мяча. Переползание через препятствие.</p>

	<p><i>2 неделя</i></p> <p>Занятие 4</p> <p>Занятие 5</p>	<p>«Мы одна – большая семья».</p>	<p>перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p> <p>Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p> <p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в</p>	<p>исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки</p>	<p>Бег.</p>
--	--	-----------------------------------	---	--	-------------

	<p>Занятие 6</p> <p>3 неделя</p> <p>Занятие 7</p>	<p>« Станем внимательными»</p>	<p>цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.</p>	<p>вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять 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 левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3 раза.</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2—</p>	
--	--	--------------------------------	--	---	--

	<p>4 неделя</p> <p>Занятие 10</p>	<p>«Путешествие в осенний лес»</p>	<p>колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .</p> <p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение</p>	<p>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>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч 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>Лазанье под шнур.</p>
--	--	--	--	--	------------------------------

	<p>Занятие 11</p> <p>Занятие 12</p>		<p>группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения. лазанье – «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень». Прыжки – «На одной ножке по дорожке», на двух ногах до конуса. Равновесие. Подвижные игры «Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо».</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения. равновесие. Ходьба по скамейке. Упражнения с мячом «Прокати и догони».</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>Прыжки.</p> <p>Ходьба. Упражнения с мячом.</p>
--	---	--	--	--	---

Ноябрь	1 неделя	«Мы ногами топ, топ, топ!»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	<p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).</p> <p>5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4— вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2—3 раза).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 (3—5 раз).</p>	Бег. Прыжки .
	Занятие 1				

	<p>Занятие 3</p> <p><i>2 неделя</i></p> <p>Занятие 4</p>	<p>«Не болей».</p>	<p>до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p> <p>Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.</p> <p>Повторить бег с перешагиванием</p>	<p>1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4—5 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—7 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).</p> <p>5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч (3—4 раза).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой (4—5 раз).</p>	<p>Ползание на скамейке.</p> <p>Бег.</p>
--	--	--------------------	---	--	--

	<p>Занятие 5</p>		<p>через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p> <p>Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.</p>	<p>1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз).</p> <p>5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза.</p>	<p>Равновесие.</p>
	<p>Занятие 6</p>				

	<p>3 неделя</p> <p>Занятие 7</p>	<p>«Играй и здоровье укрепляй!».</p>	<p>Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> <p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	<p>1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 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 (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3—5 раз).</p> <p>5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4—вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.</p>	<p>Бег.</p> <p>Игровые</p>
--	--	--------------------------------------	--	---	-----------------------------------

	<p>Занятие 8</p> <p>Занятие 9</p> <p><i>4 неделя</i></p> <p>Занятие 10</p>	<p>«Мы смелые и ловкие».</p>	<p>Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине повернуться и пройти дальше; ходьба по скамейке, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую. Прыжки — «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3—4 шт.) без пауз. Подвижные игры: «Гуси-лебеди»</p> <p>Материал для повторения.</p>		<p>упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.</p> <p>Бег. Прыжки. Равновесие.</p>
--	--	------------------------------	---	--	--

	<p>Занятие 11</p> <p>Занятие</p>		<p>Игровые упражнения. Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 3—4 м). С мячом. В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка».</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной и двумя руками; бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине; ходьба по рейке скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижные игры: «Медведи и пчелы»,</p>		<p>Игровые упражнения.</p>
--	--------------------------------------	--	---	--	----------------------------

	<p style="text-align: center;"><i>2 неделя</i></p> <p style="text-align: center;">Занятие 4</p> <p style="text-align: center;">Занятие 5</p>	<p><u>«Мой родной край»</u></p>	<p>с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до конуса, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и</p>	<p>положение (6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</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 1—8 (3 раза).</p> <p>1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1 — согнуть руки к плечам,</p>	<p>Прыжки. Бег.</p>
--	--	---------------------------------	---	---	---------------------

	<p>Занятие 6</p> <p>3 неделя</p>	<p>беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.</p>	<p>Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.</p>	<p>пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>7. И, п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге, на счет 5—8 — на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).</p>	<p>Ходьба на лыжах.</p>
--	----------------------------------	--	---	---	-------------------------

	Занятие 7	<u>«Новый год!».</u>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках	<p>1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя (16—20 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p>	
	Занятие 8		Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и		передвижение на лыжах скользящим шагом

	<p>Занятие 9</p> <p><i>4 неделя</i></p> <p>Занятие 10</p>	<p><u>«Праздничны й салют».</u></p>	<p>устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения на участке. Ходьба и бег; скольжение по ледяным дорожкам (страховка воспитателя обязательна). Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» (бросание снежков вдаль), «Сделай фигуру», «Ловишки». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения на участке: «Не задень» (ходьба и бег между кеглями, снежками, кубиками), «Перепрыгни - не</p>		<p>скольжение по ледяным дорожкам</p> <p>Прыжки.</p>
--	---	---	--	--	--

	<p>Занятие 11</p>		<p>задень» (прыжки через снежные кирпичики), «Метко в цель» (метание снежков в цель), «Кто быстрее до снеговика» (быстрая ходьба или бег с предметом). Катание на санках друг друга. Эстафета с санками. Подвижная игра «Найди предмет».</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения на участке: «Охотники и зайцы», «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах), «Ловко проведи» (пройти с клюшкой и шайбой между кубиками или кеглями), «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую); прыжки вокруг елки (снежной бабы) в чередовании с ходьбой.</p>		<p>Прыжки.</p> <p>Бросание мяча.</p>
	<p>Занятие 12</p>		<p>Материал для повторения. В помещении. С мячом:</p>		

<p><i>Январь.</i></p>	<p>1 неделя</p> <p>Занятие 1</p>	<p>«Елка – елочка расти выше»</p>	<p>бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; перемещение мяча друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе, на ладонях и ступнях. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с поворотом на середине; с мешочком на голове. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру», «Карусель», «Не оставайся на полу».</p> <p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое</p>	<p>1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3 — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2</p>	
-----------------------	---	-----------------------------------	---	--	--

	<p>2 неделя</p> <p>Занятие 4</p> <p>Занятие 5</p>	<p><u>«Птицы наши друзья»</u></p>	<p>ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (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 (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке. 1 — руки в стороны; 2</p>	<p>Игровые упражнения.</p>
--	--	-----------------------------------	---	--	----------------------------

	<p>Занятие 6</p> <p>3 неделя</p>		<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p>Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание</p>	<p>— поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 - отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3—4 —вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, мяч в правой руке. 1 — поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — уронить мяч; 2 — присесть, поймать; 3 — выпрямиться; 4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч от себя вправо; 3—4 — к себе. То же влево (6 раз, темп медленный).</p> <p>6. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2— наклониться, коснуться мячом носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение, переложить мяч в другую руку. То же к правой ноге (6 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—4 — прыжки на двух ногах вправо, пауза и снова прыжки на двух ногах влево.</p>	<p>Бег. Прыжки.</p>
--	----------------------------------	--	--	---	---------------------

Февраль	4 неделя	<u>«В гости к снеговикам».</u>	<p>ходьба на лыжах (по подгруппам); игры с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения на участке: «По местам» (эстафета на санках), «Найди свой цвет» (построение в круг — в центре цветной кубик, играют три-четыре команды), «Пас друг другу», «Забей в лунку» (игры с шайбой в парах и индивидуально). Подвижная игра «Ловишки -перебежки».</p>		Игровые упражнения.
	1 неделя	<u>«Светит солнышко в окошко».</u>	<p>Упражнять детей в ходьбе и</p>	<p>1. И. п.: основная Стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное</p>	

	<p>Занятие 2</p> <p>Занятие 3</p>		<p>беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>положение (6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди.</p> <p>1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза).</p> <p>7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (6 раз).</p>	<p>Передвижение скользящим шагом.</p>
--	-----------------------------------	--	---	---	---------------------------------------

	<p><i>2 неделя</i></p> <p>Занятие 4</p> <p>Занятие 5</p>	<p><u>«Веселый поезд»</u></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз). 2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз). 3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз). 5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза). 	<p>Метание.</p>
--	--	-------------------------------	--	--	-----------------

	<p>Занятие 6</p> <p><i>3 неделя</i></p> <p>Занятие 7</p>	<p><u>«В гостях у Гантелькина».</u></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.</p> <p>Упражнять детей в медленном</p>	<p>1. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в Стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение — 6 раз.</p> <p>3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг правой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение (4—5 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг лево ногой в</p>	<p>Метание на дальность.</p>
--	--	---	---	---	------------------------------

	<p>Занятие 8</p> <p>Занятие 9</p>		<p>непрерывном беге; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.</p> <p>Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения на участке: «Перепрыгни — не задень» (прыжки через снежные</p>	<p>сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3. И. п.: Ногина ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз)</p> <p>6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза).</p>	<p>Прыжки бег.</p>
--	-----------------------------------	--	--	--	--------------------

	<p>4 неделя</p> <p>Занятие 10</p> <p>Занятие 11</p>	<p><u>«Юные пожарники».</u></p>	<p>кирпичики, высота 10 см), «Пройди — не упади» (ходьба по снежному валу). Катание на санках; игры с клюшкой и шайбой. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мышеловка».</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения на участке: «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков вдаль), «Кто быстрее» (бег до кубика). Подвижные игры: «Мы, веселые ребята», «Карусель», «Ловишки парами». Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Пятнашки», «Сделай фигуру», «Перебежки».</p> <p>Материал для повторения.</p>		<p>Игровые упражнения.</p>
--	--	-------------------------------------	---	--	--------------------------------

<i>Март.</i>	Занятие 12	<u>«Волшебный сундучок».</u>	Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы, между постройками: «Сбей кегля» (метание снежков в цель). Ходьба по снежному валу; перепрыгивание через снежные кирпичики. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Пятнашки». Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы», «Кто скорее до флажка».		Ходьба.
	<i>1 неделя</i> Занятие 1		Материал для повторения. Игровые упражнения на участке: «Точно в цель» (сбивание предметов). Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяным дорожкам; катание с гор на санках.		Игровые упражнения.

	Занятие 2		<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и</p>	<p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 — наклон к правой ноге; 2 — 3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3. И. п.: стойка 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 (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (5—6 раз подряд).</p> <p>8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1—8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3—4 раза).</p>	Игровые упражнения.
--	-----------	--	--	---	---------------------

	<p>Занятие 3</p> <p>2 неделя</p>	<p>«В гостях у</p>	<p>ловкость.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.</p>	<p>1. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки вверх. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2—3 раза.</p> <p>5. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p>	
--	----------------------------------	--------------------	---	--	--

	<p>3 неделя</p> <p>Занятие 7</p>	<p><u>«Народное творчество».</u></p>	<p>прыжках и с мячом.</p> <p>Пособия. Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см).</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.</p>	<p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 — наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 — «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 —2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; 3 - 4 — вернуться в исходное</p>	
--	---	--------------------------------------	--	--	--

	<p>4 неделя</p> <p>Занятие 10</p> <p>Занятие 11</p>	<p><u>«Путешествие по весенним тропинкам».</u></p>	<p>Материал для повторения. Игровые упражнения</p> <p>Прыжки: с высоты; в высоту с разбега; в длину с места. С мячом: бросание мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу.</p> <p>Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе.</p> <p>Подвижные Игры: «Караси и Щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча».</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения: С мячом: бросание мяча о стену и ловля</p>		<p>Упражнения с мячом.</p> <p>Игровые</p>
--	--	--	--	--	---

	<p>Занятие 12</p>		<p>его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть в ладоши). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, мячи; с мешочком на голове; на носках с различным положением рук. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка».</p> <p>Материал для повторения. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; перепрыгивание через бруски. Лазанье — «Проползи - не задень»; подлезание под шнур,</p>		<p>упражнения с мячом.</p> <p>Прыжки. Лазанье.</p>
--	-----------------------	--	---	--	--

<p><i>Апрель.</i></p>	<p><i>1 неделя</i></p> <p>Занятие 1</p>	<p><u>«На солнечной полянке».</u></p>	<p>палку; пролезание в обруч прямо и боком. . Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, рукина поясе; на носках, с поворотом на середине.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.</p>	<p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p>	
-----------------------	---	---	--	---	--

	<p>Занятие 6</p> <p><i>3 неделя</i></p> <p>Занятие 7</p>	<p><u>«Путешествие лягушенка».</u></p>	<p>Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>(6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (поряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3—4 раза).</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поворот туловища вправо; 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверх. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на</p>	<p>Бег. Игровые упражнения.</p>
--	--	--	---	--	---------------------------------

	<p>Занятие 8</p> <p>Занятие 9</p> <p>4 неделя</p>	<p>«Вместе</p>	<p>Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания В равновесии и прыжках.</p>	<p>носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4—5 раз).</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, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p>	<p>Бег.</p>
--	--	----------------	--	--	-------------

<p><i>Май</i></p>	<p>Занятие 12</p> <p><i>1 неделя</i></p>	<p><u>«Мир в котором мы живем».</u></p>	<p>вперед; перепрыгивание через шнуры, канат, справа и слева от него. С мячом: бросание мяча вдаль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка».</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через бруски, шнуры; ходьба по скамейке прямо и боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком. Подвижные игры: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы, веселые ребята».</p>		
-------------------	--	---	--	--	--

	Занятие 1		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.</p>	<p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).</p> <p>6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p>	
	Занятие 2		<p>Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с</p>		Бег.

	<p>Занятие 3</p> <p><i>2 неделя</i></p> <p>Занятие 4</p>	<p><u>«Здравствуй лето!».</u></p>	<p>мячом, бегом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.</p> <p>Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании</p>	<p>1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение.</p> <p>То же другой рукой (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положени (6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза.</p>	<p>Бег.</p>
--	--	-----------------------------------	---	--	-------------

	Занятие 5		<p>плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p>	<p>1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—6 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая, поймать мяч двумя руками (4—5 раз).</p> <p>5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую руку (6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше в чередовании с ходьбой на месте</p>	Бег. Бросание мяча. Игровые упражнения.
	Занятие 6		<p>Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>		

	<p><i>3 неделя</i></p> <p>Занятие 7</p>	<p><u>«У солнышка в гостях»</u></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p>	<p>1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз.</p> <p>2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу в Сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза.</p>	
	<p>Занятие 8</p>				

	<p>Занятие 9</p> <p><i>4 неделя</i></p> <p>Занятие 10</p>	<p><u>«Будь здоров».</u></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую. Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места. С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Удочка», «Мышеловка».</p> <p>Материал для повторения.</p>		<p>Бег. Игровые упражнения.</p>
--	---	------------------------------	--	--	---------------------------------

	<p>Занятие 11</p>		<p>Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно (два прыжка на правой, два на левой и т. д.). С мячом: перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями; отбивание мяча о пол в ходьбе. Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. Подвижные игры: «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру».</p> <p>Материал для повторения. Игровые упражнения. С мячом: метание мяча вдаль; перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; ползание по скамейке на четвереньках. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; по шнуру, перешагивая через набивные мячи. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка».</p>		
--	-----------------------	--	---	--	--

	Занятие 12		<p>Материал для повторения. Игровые упражнения. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под шнур (дугу); ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса».</p>		
--	---------------	--	--	--	--

2.2. Планируемые результаты освоения программы.

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначено место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 2 км; ухаживать за лыжами.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей.
- Продолжать развивать творчество в двигательной активности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

2.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Педагогическая диагностика.

Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой

3 балла – высокий уровень навыка. Правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень, справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 балл – низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

Показатели бега на скорость (10м., 30м.)

Старший возраст:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Предварительная работа.

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег (3X10м)сек.

Методика обследования:

Старший возраст:

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движений рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте. Даются 2 попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков.

Прыжки в длину с места.

Методика обследования.

Старший возраст.

1. И.п.: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.2.

Толчок: двумя ногами одновременно (вперед-вверх); выпрямление ног; резкий мах руками вперед -вверх. 3.

Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед-вверх. 4.

4.*Приземление:* одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Показатели метания.

Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см)

Методика обследования:

Старший возраст.

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.
2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз –назад –в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута.
3. *Бросок*: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление предмета
4. Заключительная часть: шаг вперед, сохранения равновесия.

Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, стоя (см).

Методика обследования.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой;
2. податься всем туловищем вперед;
3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;
4. туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

Гибкость.

Методика обследования.

1. И.п.: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.

2. Наклон вперед -вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Старший возраст.

1. Хорошая осанка. 2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели лазанья по гимнастической стенке.

(высота – 3 метра)

3. Список литературы

1. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», М.,2005
2. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду М: Мозаика-Синтез, 2005
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2002
4. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М.: Просвещение, 2007
5. Тимофеева Е.А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста. – М., 1979

6. Вавилова Е.А. Учите детей прыгать, бегать, лазать. – М., 1983
7. Вавилова Е.А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
8. Голощекина Н.П. Лыжи в детском саду. – М., 1977
9. Лескова Т.П. Бусинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981
10. Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду. – М., 2000
11. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Физкультурно-оздоровительная работа. – Волгоград, 2010