

## Рабочий план инструктора по физической культуре

### Содержание

1. Основная концепция программы;
2. Возрастная характеристика ребенка группы;
3. Организация режима пребывания детей. Общий объем нагрузки на детей в группе.
4. Учебный план, объяснительная записка для данной возрастной группы.
5. Сетка непосредственной образовательной деятельности;
6. Образовательные задачи, интеграция образовательных областей, формы, методы и приёмы, методическое обеспечение (комплексно-тематическое планирование)
7. Содержание образовательных областей в непосредственной образовательной деятельности, в совместной и самостоятельной деятельности, традиции, формы и методы работы
8. Формы взаимодействия с семьей
9. Реализация вариативной части программы:
  - Дополнительное образование;
  - Создание дополнительных условий в ДОУ;
  - Реализация регионального компонента;
10. Мониторинг развития, выполнения программы

## *Концепция программы*

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем, и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Работа по физической культуре с детьми осуществляется по программе, которая направлена на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота реакции, координация) в условиях детского сада и семьи. Педагогам и родителям следует позаботиться о создании условий для развития детской двигательной деятельности. Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Развитие у детей способности организовывать двигательную деятельность «по своей собственной программе» в коллективе сверстников позволит избежать гиподинамии в детских учреждениях и создаст базу для широкого использования разнообразного арсенала движений во время активного отдыха. С целью формирования устойчивых навыков правильного осуществления двигательных действий, заданий важно активизировать детей в необычных ситуациях (в парке, лесу, на спортивной площадке и т. д.).

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения

их умственной и физической работоспособности. Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

## **1. Возрастная характеристика ребенка**

### ***Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста (4-ый год жизни)***

Происходит рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Большая часть внешних проявлений эмоциональной сферы в движении характеризует, так называемый, эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то вызывает переживания», а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний, подвижность эмоции в движении. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

### ***Характеристика возрастных возможностей детей среднего дошкольного возраста (5 год жизни)***

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность,

легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

### ***Характеристика возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)***

У детей 6 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны - воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех - пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

## **2. Организация режима пребывания детей. Общий объем нагрузки**

### ***во второй младшей группе***

2 НОД по физической культуре в зале

1 НОД – на улице

Длительность НОД не более 15 минут

### ***в средней группе***

2 НОД по физической культуре в зале

1 НОД – на улице

Длительность НОД не более 20 минут

### ***в старшей группе***

2 НОД по физической культуре в зале

1 НОД – на улице

Длительность НОД не более 25 минут

### ***в подготовительной к школе группе***

2 НОД по физической культуре в зале

1 НОД – на улице

Длительность НОД не более 30 минут

### **3. Основные задачи, объяснительная записка для данной возрастной группы.**

#### ***Вторая младшая группа***

##### **Основные направления работы с детьми 3—4 лет по воспитанию физической культуры**

Физическая культура оказывает существенное влияние на развитие младшего дошкольного возраста. Занятия физической культурой формируют умение управлять движениями, которые не только обеспечивают ребенку физическое развитие, но и организуют его познавательную деятельность. В младшем дошкольном возрасте интенсивно развивается двигательная активность, которая характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности различных действий с предметами, игрушками, пособиями (дети влезают на стул, прилагают усилия, чтобы достать игрушку). Дети получают огромное удовольствие от выполнения разнообразных движений и от эмоционально-положительного контакта со взрослыми. В то же время у ребенка внимание еще неустойчиво, он часто отвлекается и переходит от одного вида деятельности к другому.

К трем годам малыш может производить большое количество движений, но они еще недостаточно сформированы как произвольные. Ребенок подражает взрослому, знакомым образам, имитируя действия птиц, животных, транспорта.

В самостоятельной деятельности малышей основное место занимают различные игры, где наиболее полно реализуется высокая потребность ребенка в движении. Значительно увеличивается двигательная активность детей в процессе игр с использованием физкультурных пособий (мяч, обруч, резиновое кольцо, веревка). Действия ребенка с пособиями достаточно просты, он обыгрывает их: ребенок бежит с обручем в руках, используя его в качестве руля автомобиля; из веревки, шнура ребенок может построить дорожку для ходьбы и бега. Разнообразие пособий вызывает у ребенка значительный интерес к тому или иному движению. Взрослому важно показать ребенку разные действия с пособиями и вместе с ним поиграть.

К четырем годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений (бегом, ходьбой, прыжками, лазаньем, бросанием и ловлей предметов). У детей возникает потребность в двигательных импровизациях, но они еще не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-то упражнения, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий.

К концу возрастного периода младшего дошкольного детства движения детей носят преднамеренный и произвольный характер. У детей возникает интерес к результату выполнения движения в соответствии с образцом взрослого. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям движений.

Детям четырехлетнего возраста доступны достаточно сложные упражнения: бег в разных направлениях, обегая предметы, расставленные на одной линии, непрерывный бег в течение 1—1,5 мин, прыжки со сменой ног (ноги вместе — ноги врозь), с поворотом,



перепрыгивание предметов, прыжки в длину с места не менее 70 см, спрыгивание с предметов высотой 20—30 см, бросание мяча вверх и его ловля (5—7 раз подряд), метание маленького мяча вдаль (на расстояние 3—5 м), лазанье по гимнастической стенке. К этому возрастному периоду дети осваивают езду на двухколесном велосипеде, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьбу и спуск с небольших горок на лыжах.

Дети в подвижной игре получают огромное удовлетворение от самого процесса деятельности, от выполнения произвольно избираемых способов движений. Поэтому взрослым важно обеспечить достаточную продолжительность двигательной активности ребенка в играх.

Одним из стимулов увеличения двигательной активности становится растущее двигательное воображение детей в подвижных играх с использованием различного физкультурного оборудования и пособий.

В данном возрасте степень развития волевых черт характера и произвольного поведения у детей невысока, большое значение приобретают мотивация, игровые приемы, которые не только помогают осознать требования к правильному выполнению физических упражнений и подчиняться им, но и создают эмоционально положительный фон для побуждения к двигательным действиям, для возбуждения интереса к двигательной деятельности.

Данный возраст является благоприятным для развития гибкости.

Велико влияние движений на развитие речи детей. Исследования М.М. Кольцовой показали благотворное влияние движений (ходьбы, бега, ползания) на овладение звуковой культурой речи.

Доказано, что чем выше двигательная активность ребенка, тем быстрее идет развитие у него речи.

Особая связь была раскрыта между развитием мелкой моторики руки и становлением речи, поэтому целесообразно в работу с дошкольниками всех возрастов включать пальчиковую гимнастику.

Все вышеизложенное определяет следующие основные задачи работы с детьми 3-4 лет в области физической культуры.

Оздоровительные задачи:

- Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний
- Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп
- Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и искривления осанки

Образовательные задачи:

- Формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений

- Вызывать стремление приспособлять движения к встречающимся препятствиям (перешагнуть, регулируя ширину шага, подлезть, не задев и т.д.)
- Развивать функцию равновесия прыжков, в беге по естественным грунтам
- Содействовать развитию перекрестной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы, бега
- Содействовать овладению эталонами направления, различению амплитуды движений, темпа, напряжения и т.д.
- Расширять способности к пониманию словесной инструкции при выполнении знакомых физических упражнений и восприятию незначительных изменений
- Приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: подготовиться – выполнить

Воспитательные задачи:

- Поддерживать интерес к двигательной деятельности, развивать способность передавать в движениях образы знакомых животных и других объектов окружающей действительности, отражая существенные признаки
- Воспитывать желание участвовать в организованных формах работы по физической культуре совместно с другими детьми
- Учить подчинять поведение в подвижных играх правилам
- Вызывать стремление к участию в подготовке условий для выполнения двигательных действий

Ходьба:

- Обучать детей ходить поступью, используя перекал с пятки на всю стопу
- Держать голову прямо, сохраняя правильную осанку
- Ходить с ускорением, энергично двигая руками вперед-назад, согласуя движения рук и ног
- Менять ширину шага и высоту подъема ноги в соответствии с препятствиями

Бег:

- Обучать детей бегать легко, не топая, голову держать прямо, для увеличения скорости энергично двигать согнутыми в локтях руками вперед-назад, дышать носом
- Тормозить или менять направление при встрече с препятствием

Прыжки:

- Обучать детей приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекалом с носка или с пятки на всю ступню
- Отталкиваться одновременно двумя ногами

- Принимать правильное исходное положение для ног и туловища: ноги расставлены, полусогнуты в коленях, ступни параллельны, туловище наклонено вперед, голова прямо

Подбрасывание, бросание, прокатывание, перебрасывание, ловля мяча (малых предметов):

- Обучать детей в правильном принятии исходного положения при прокатывании и броске большого мяча двумя руками снизу, от груди, энергично его отталкивать.
- Принимать исходное положение для ног и рук при метании малых предметов снизу, бросать предмет правой и левой рукой, сохраняя при этом определенное направление.
- Ловить большой мяч, захватывая его сбоку, не прижимая к груди
- Подбрасывать мяч перед собой

Лазанье, ползание, подлезание:

- Обучать детей лазать по гимнастической стенке удобным способом до верха, не боясь, не пропуская реек, ставить ногу на середину стопы и захватывать рейку руками круговым хватом
- Ползать, используя перекрестную координацию, в разном темпе, подлезать, не задевая препятствия разной высоты

Упражнения в равновесии:

- Обучать детей сохранять равновесие при перешагивании в различном темпе, ходьбе на уменьшенной площади опоры, с резкой остановкой на сигнал

Общеразвивающие упражнения:

- Обучать детей передавать точное направление движений на уровне презталонов и по названию направлений (вперед, назад, в стороны, вверх, вниз)
- Выполнять однонаправленные, одновременные движения одной частью тела, согласовывая движения рук и ног

Построения и перестроения:

- Обучать детей строиться в колонну, в круг, в шеренгу, подгруппами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно)
- Находить свое место в строю, поворачиваться на месте в одну и в другую сторону переступанием
- Строиться парами на месте, перестраиваться от определенного места, по ходу движения

Игры:

- Обучать детей подвижным играм с бегом: «Мыши и кот», «Бегите ко мне», «Бегите к флажку», «Поезд», «Трамвай», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Лохматый пес», «У медведя во бору»
- С прыжками: «Поймай комара», «По ровненькой дорожке», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Зайцы и волк», «Воробушки и автомобиль»
- С подлезанием: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»
- С бросанием и ловлей: «Брось мешочек дальше», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Лови – бросай, упасть не давай»
- На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Найди, где спрятано»

Спортивные упражнения:

- Обучать детей в катании на санках: кататься на санках с невысокой горки, катать друг друга
- Скольжение: скользить по ледяным дорожкам при поддержке взрослых
- Ходьба на лыжах: надевать и снимать лыжи, ставить их на место, передвигаться по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты переступанием
- Катание на велосипеде: садиться, педалировать, управлять рулем, сходить с велосипеда, ездить по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево

Количество занятий в неделю - 3

в месяц - 12

в год - 144

### *Средняя группа*

**Основные направления работы с детьми 4—5 лет по воспитанию физической культуры**

#### **Оздоровительные задачи**

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность.
3. Формировать умение сохранять правильную осанку.
4. Удовлетворять потребность детей в движении.

#### **Образовательные задачи**

1. Расширять и углублять представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми.
2. Знакомить детей с различными способами выполнения основных видов движений.
3. Развивать пространственные ориентировки в статическом положении и в движении.
4. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
5. Создавать условия для проявления ребенком ловкости, скорости и других

физических качеств.

### **Воспитательные задачи**

1. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.
2. Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
3. Воспитывать самостоятельность и учить проявлять активность в разных играх и упражнениях.

### **Приобщение к двигательной культуре детей 4—5 лет**

**Упражнения в ходьбе.** Ходить на носках, на пятках; приставным шагом; в разных направлениях; мелкими и широкими шагами, змейкой.

**Упражнения в беге.** Бегать легко, энергично отталкиваясь носком от земли (пола) и поднимая бедро, делая более широкий шаг. Бегать медленно и быстро (более частые шаги, более энергичные движения рук). Бегать со сменой направления; обегать различные предметы (не задевая кегли). Бегать в колонне по одному, а затем по указанию взрослого догонять бегущего впереди и продолжать бег парами.

**Упражнения в прыжках.** Делать подскоки, прыгать в длину с места; спрыгивать с различных предметов (высота 20—30 см), мягко приземляясь на носки, слегка сгибая ноги в коленях. Прыгать на одной ноге (правой, левой).

**Упражнения в бросании, ловле и метании.** Прокатывать мяч по узкому коридору (выложенному из палок), ловить мяч свободными движениями рук. При ловле катящегося мяча следует сделать встречное движение руками. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Перебрасывать мяч друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловить его. Метать теннисный мяч в цель и на дальность ведущей рукой.

**Упражнения в лазанье, ползании и подлезании.** Лазать по гимнастической стенке, используя правильный хват руками и правильную постановку ступней на рейки; не пропускать рейки при подъеме и спуске. Лазать по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагом. Лазать до верха, переходить с одного пролета на другой внизу и сверху (педагог находится рядом).

Подлезать под различными предметами (дуги разных размеров).

Ползать по гимнастической скамейке или бревну, захватывая руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу).

**Упражнения в равновесии.** Ходить по скамейке, бревну, сохраняя равновесие. Ходить по шнуру приставным шагом, неся на ладони вытянутой руки теннисный мяч.

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для рук, ног и туловища без предметов и с предметами (мячи, палки, обручи и т. д.). Во время выполнения упражнений занимать необходимое исходное положение: стоя ноги вместе, ноги слегка расставлены, сидя, лежа на спине или на животе с заданным положением рук (вниз, вперед, на пояс, за спину).

Выполнять однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами в разном темпе (медленно, быстро); вращать кистями рук; разводить и сводить пальцы рук. Перекладывать, перекатывать набивные мячи (весом 0,5—1 кг).

**Строевые упражнения.** Строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу, в круг. Перестраиваться из одной колонны в три-четыре колонны на месте и по ходу, из колонны и шеренги — в круг. Делать повороты направо, налево, кругом, переступанием на месте.

**Подвижные игры:** с бегом, прыжками, ползанием и лазаньем; бросанием и ловлей, метанием, прокатыванием. Игры с правилами, с сюжетом и без сюжета.

**С бегом:** «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Ловишки», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Не опоздай!», «Лохматый пес»;

**с прыжками:** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и кот», «По дорожке на одной ножке»;

**с ползанием, лазаньем:** «Котята и щенята», «Мыши в кладовой», «Наседка и

цыплята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц»;

**с метанием, бросанием и ловлей:** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Лунки», «Кольцебросы», «Кегли», «Кто дальше бросит предмет?»;

**на ориентировку в пространстве:** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди свое место».

**Ритмические (танцевальные) движения.** Выполнять движения, согласовывая их с характером музыки, меняя вид движения, его направление.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Везти санки за веревку, катать игрушки на санках, кататься вместе со взрослым, съезжая с горки; самостоятельно скатываться с небольшой горки. Взбираться с санками на горку.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам после разбега самостоятельно, сохраняя правильную позу.

**Ходьба на лыжах.** Знакомить детей с лыжами; учить скреплять лыжи, продевая носок одной лыжи под ремень; стоять на лыжах, сохраняя равновесие. Выполнять приставные шаги в правую и левую сторону. Передвигаться свободно ступающим шагом. Ходить скользящим шагом по проложенной лыжне, при этом свободно размахивать руками.

**Езда на велосипеде.** Садиться на велосипед и сходить с него с поддержкой взрослого. Равномерно вращать педали; ездить по ровной дорожке, делая повороты налево и направо.

Количество занятий в неделю - 3

в месяц - 12

в год - 144

## **Старшая группа**

### **Основные направления работы с детьми 5—6 лет по воспитанию физической культуры**

#### **Оздоровительные задачи**

1. Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц.
2. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
3. Побуждать детей к самостоятельному использованию хорошо знакомых видов и способов закаливания дома и в детском саду.
4. Совершенствовать системы и функции организма.

#### **Образовательные задачи**

1. Формировать представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.
2. Увеличивать запасы двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр с элементами спорта.
3. Овладеть элементами техники основных видов движений.
4. Расширять знания детей о многообразии физических и спортивных упражнений.

#### **Воспитательные задачи**

1. Развивать у детей интерес к разным видам двигательной деятельности (учебной, игровой, трудовой и т. д.).
2. Повышать уровень произвольности действий детей.
3. Развивать у детей настойчивость и выдержку при достижении цели, стремление к

качественному выполнению движения.

4. Развивать доброжелательные отношения со сверстниками в процессе совместной двигательной деятельности.

### **Приобщение к двигательной культуре детей 5—6 лет**

**Упражнения в ходьбе.** Ходить легко, непринужденно выполняя различные движения руками, сохраняя правильную осанку. Пользоваться разными способами ходьбы: высоко поднимая колени, в полуприседе на согнутых ногах, на прямых ногах, не сгибая колен; ходить в разном темпе, с перекатом с пятки на носок. Ходить широким шагом с выполнением заданий (поднять мяч, развести руки в стороны и т. д.).

**Упражнения в беге.** Бегать в медленном темпе; быстро; со средней скоростью; с выполнением заданий, преодолевая полосу препятствий. Бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад. Бегать в среднем темпе не менее 2 мин.

**Упражнения в прыжках.** Подпрыгивать на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, попеременно на правой и левой ноге. Спрыгивать с бревна, со скамейки (мягкое и устойчивое приземление). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки на батутах, через скакалку.

**Упражнения в бросании, ловле, отбивании, метании.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его. Перебрасывать набивной мяч (весом 0,5—1 кг). Передавать мяч друг другу, вперед и назад над головой, сбоку с поворотом туловища вправо-влево. Бросать и ловить мяч в парах, по кругу. Подбрасывать и ловить мяч (не менее 10 раз подряд). Ловить мяч после его отскока от земли или пола. Отбивать мяч от земли на месте и с продвижением вперед. Метать вдаль и в цель теннисный мяч ведущей рукой (на расстояние 3—5 м).

**Упражнения в ползании и лазанье.** Подтягиваться на скамейке на коленях, передвигаться с помощью рук, ног, всего туловища, сидя на бревне. Лазать по гимнастической стенке до самого верха, переходить с пролета на пролет приставным шагом; переходить по диагонали стенки (спускаться вниз вертикально с одного пролета на другой). Лазать по канату, шесту.

**Упражнения в равновесии.** Ходить и бегать по узкой поверхности (доске, бревну). Стоять на бревне, удерживая равновесие. Сохранять устойчивое положение тела в заданной позе после поворотов, приседаний, наклонов.

**Общеразвивающие упражнения.** Сгибать, разгибать, вращать отдельные части тела. Делать повороты, наклоны, достигая хорошей согласованности действий. Выполнять сложные движения, связанные с проявлением силовых усилий: сесть и встать без помощи рук; поднять обе ноги вверх, лежа на спине; лежа на полу, перевернуться со спины на живот. Во время общеразвивающих упражнений с предметами (палки, обручи, гантели, резиновые кольца, набивные мячи и др.) добиваться четкости заданных направлений перемещения предмета, точности исходных и конечных положений самого предмета, а также рук, ног и туловища.

**Строевые упражнения.** Строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестраиваться в пары, в две колонны, в три; из нескольких колонн в один или несколько кругов. Повороты направо, налево, кругом, переступанием, прыжком. Смыкание и размыкание приставным шагом.

**Ритмические (танцевальные) движения.** Двигаться точно в соответствии с характером музыки, отображать образы, имитационные движения. Передавать в выразительных движениях характер музыки. Выполнять разные варианты действий под музыкальное сопровождение. Предлагать детям использовать в произвольных движениях, танцах хорошо знакомые им действия, элементы несложных хороводов.

**Подвижные игры:** с бегом, подлезанием и лазаньем, прыжками, метанием, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты.

**С бегом:** «Мы — веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди»,

«Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено быстрее соберется?», «Два Мороза», «Горелки», «День и ночь»;

**с прыжками:** «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Кузнечики», «Не попадись!»;

**с ползанием и лазаньем:** «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении»;

**с метанием, бросанием и ловлей:** «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Кто самый меткий?», «Охотник и звери», «Серсо», «Летающие тарелки»;

**игры-эстафеты:** «Веселые соревнования», «Эстафета парами», «Перевозка урожая», «Огородники», «Кто быстрее построит пирамиду?»;

**игры-забавы:** «Веребочка», «Бег со связанными ногами», «Ходьба на ходулях», «Петушиный бой», «Перетяни канат».

#### **Игры с элементами спорта**

**Городки.** Знать 3—4 фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона и полукона метанием биты сбоку и от плеча.

**Баскетбол.** Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола; вести мяч правой и левой рукой по прямой и между предметами. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди и из-за головы.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Футбол.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

**Хоккей.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать шайбу в ворота. Прокатывать ее друг другу в парах, задерживать клюшкой.

#### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга, кататься с горки по двое, выполнять повороты при спуске. Спускаться с горы, выполняя задания (поднять предмет, проехать в воротики), уметь делать торможение.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, полуелочкой. Спускаться с горки, мягко пружиня ноги в основной и низкой стойке. Проходить дистанцию в спокойном темпе 1—2 км.

**Езда на велосипеде.** Самостоятельно ездить на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо, проезжать в ворота, делать ускорения и тормозить.

**Катание на самокате.** Отталкиваться одной ногой, выполняя повороты вправо-влево. Ездить по кругу, объезжая разные препятствия.

Количество занятий в неделю - 3

в месяц - 12

в год - 144



## Подготовительная к школе группа

### Основные направления работы с детьми 6—7 лет по воспитанию физической культуры

#### Оздоровительные задачи

1. Повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов.
2. Развивать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника.
3. Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры, тонких движений рук.
4. Удовлетворять потребность детей в движении.
5. Повышать уровень умственной и физической работоспособности.

#### Образовательные задачи

1. Расширять у детей представления и знания о разных видах физических упражнений спортивного характера.
2. Побуждать детей к созданию различных вариантов упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Формировать умения изменять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения, добиваясь выразительности двигательных действий.
4. Использовать двигательный опыт, умения, навыки в различных условиях (в лесу, парке, за пределами дома и т. д.).
5. Целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость).
6. Развивать умения выбора способов выполнения движений, учитывая свои возможности, правильно оценивая свои силы и целесообразно применяя их в заданных условиях.
7. Формировать умения и навыки наблюдать, анализировать движения и оценивать качество их выполнения.
8. Развивать координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость.

#### Воспитательные задачи

1. Формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой.
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.
3. Развивать у детей умение самостоятельно организовывать разные по степени подвижности игры и выполнять упражнения.
4. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со своими сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

#### Приобщение к двигательной культуре детей 6—7 лет

**Упражнения в ходьбе.** Ходить выпадами вперед, скрестным шагом, приставным шагом назад, спиной вперед. Ходить в разном темпе обычным гимнастическим шагом.

**Упражнения в беге.** Бегать в колонне по одному и по два; спиной вперед, сохраняя равновесие. Бегать с преодолением различных преград в естественных условиях. Бегать на скорость (10—30 м). Бегать с разной скоростью: медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 2—3 мин. Взбегание на горку, сбегание с нее, пробегание по поваленному дереву, бег с перешагиванием и перепрыгиванием препятствий, бег из разных исходных положений.

**Упражнения в прыжках.** Подпрыгивать разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге. Прыжки сериями по 30—40 прыжков; на двух и на одной ноге. Вспрыгивать на предметы с места и

с разбега. Спрыгивать с различных предметов (высота не более 50 см). Прыжки на батутах. Прыгать с длинной и короткой скакалкой, добиваясь легкости и ритмичности.

**Упражнения в бросании, ловле, отбивании, метании.** Бросать, ловить, метать в цель и вдаль разными способами (снизу, от груди, сверху и др.). Вести мяч правой и левой рукой на разной скорости и на значительное расстояние (не менее 20 м). Бросать мяч через веревку, натянутую выше уровня головы ребенка. Бросать снежки, шишки, камешки быстро вдаль и в цель.

**Ползание и лазанье.** Выполнять подлезание разными способами, не задевая предметы. Лазать по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Лазать по канату, шесту, веревочной лестнице. Ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Лазать по веревочной лестнице, по канату, шесту.

**Упражнения в равновесии.** Сохранять равновесие в статической позе: стоя на одной линии, приставив пятку одной ноги к носку другой; стоя на одной ноге (с открытыми и закрытыми глазами). Балансировать на большом мяче.

**Общеразвивающие упражнения.** Выполнять упражнения на развитие разных групп мышц (шеи, рук и плечевого пояса, ног, туловища). Перебрасывать набивные мячи (весом 0,5—1 кг) и ловить их. Выполнять упражнения в парах. Во время общеразвивающих упражнений использовать разнообразные предметы, пособия (обручи, гимнастические палки, мячи разных размеров и др.).

**Ритмические (танцевальные) движения.** Выполнять произвольные движения, добиваясь выразительности, согласовывая их с характером музыки. Ходить мягко, плавно, торжественно. Выполнять шаг польки, с притопом, приставные шаги с полуприседаниями. Выполнять нежные, плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Участвовать в хороводах и плясках.

**Строевые упражнения.** Самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу, круг, пары. Перестраиваться из одной колонны в две, три, четыре по ходу движения, а также из нескольких колонн в один или несколько кругов. Выполнять смыкание и размыкание при построении приставным шагом.

**Подвижные игры:** с бегом, подлезанием, лазаньем, прыжками, метанием; игры соревновательного характера, игры-эстафеты.

**С бегом:** «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?», «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Жмурки», «Горелки», «Снежная карусель», «Быстро перенеси предметы»;

**с прыжками:** «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков?», «Из кружка в кружок», «Классики», «Чехарда»;

**с метанием, бросанием и ловлей:** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Мяч водящему», «Чья команда забросит больше мячей в корзину?»;

**с ползанием и лазаньем:** «Кто быстрее добежит до флажка?», «Переправа», «Пожарные на учениях», «Перелет птиц»;

**игры-эстафеты:** «Эстафета парами-тройками», «Прокати обруч», «Кто быстрее перенесет предметы?».

### **Игры с элементами спорта**

**Городки.** Бросать битую прямой рукой сбоку, от плеча для выбивания городков с линии кона и полукона, стремясь за один удар выбить как можно больше городков. Знать 4—5 фигур, уметь их самостоятельно строить.

**Баскетбол.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, снизу двумя руками, с отскоком от пола) в движении; ловить летящий мяч в движении. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину. Вести мяч с изменением направления и скорости передвижения.

**Футбол.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами; попадать в предмет, забивать мяч в ворота с разного расстояния.

**Хоккей.** 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), с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой в сторону партнера без сетки и через нее. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

**Настольный теннис.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать рукой и ракеткой мяч от пола, стены. Подавать мяч через сетку после отскока от стола.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** При спуске с горки взять предмет, находящийся слева, справа; проехать в ворота; попасть снежком в цель, сделать поворот. Игры-эстафеты с санками.

**Скольжение.** Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, выполняя поворот. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Ходить скользящим шагом по лыжне друг за другом; со сменой темпа передвижения; заложив руки за спину; широко размахивая руками; ходьба на лыжах с палками в руках, не опираясь на них. Ходить по лыжне переменным двухшажным ходом, правильно координируя движения рук и ног. Ходить на лыжах, обходя на пути предметы (флажок, дерево). Подъем на склон лесенкой, полулелочкой.

**Катание на коньках.** Принимать правильное исходное положение (ноги расставлены, слегка согнуты, туловище наклонено вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять в этом положении несколько пружинистых полуприседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты направо, налево, уметь тормозить. Скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя правильную позу.

**Езда на велосипеде.** Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, между предметами, уметь тормозить. Ездить с разной скоростью по дорожке с различным грунтом. Соблюдать правила дорожного движения.

Количество занятий в неделю - 3

в месяц - 12

в год - 144



#### 4. Сетка непосредственно образовательной деятельности

<b>Дни недели</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Время</b>
<b>Понедельник</b>	№ 9 старшая	9.00 - 9.25
	№10 старшая	9.35 – 10.00
	№11 старшая (лог)	10.10 – 10.35
	№4 подг. к школе	10.45 – 11.15
	№1 2-ая младшая	15.30 – 15.45
	№6 2-ая младшая	15.55 – 16.10
<b>Вторник</b>	№3 средняя	9.00 – 9.20
	№14 средняя (лог)	9.30 – 9.50
	№5 подг. к школе	10.00 – 10.30
	№12 подг. к школе (лог)	10.40 – 11.10
	№7 2-ая младшая	15.30 – 15.45
	№8 средняя	15.55 – 16.10
<b>Среда</b>	№ 9 старшая	9.00 - 9.25
	№10 старшая	9.35 – 10.00
	№11 старшая (лог)	10.10 – 10.35
	№4 подг. к школе	10.45 – 11.15
	№1 2-ая младшая	15.30 – 15.45
	№6 2-ая младшая	15.55 – 16.10

<b>Четверг</b>	№3 средняя	9.00 – 9.20
	№14 средняя (лог)	9.30 – 9.50
	№5 подг. к школе	10.20 – 10.50
	№12 подг. к школе (лог)	11.00 – 11.30
	№7 2-ая младшая	15.30 – 15.45
	№8 средняя	15.55 – 16.10
<b>Пятница</b>	На улице	
	№9 старшая	9.00 – 9.25
	№10 старшая	9.30 – 9.55
	№5 подг. к школе	10.00 – 10.30
	№11 старшая (лог)	10.35 – 11.00
	№12 подг. к школе (лог)	10.35 – 11.00
	№4 подг. к школе	11.10 – 11.40

**6. Образовательные задачи, интеграция образовательных областей, формы, методы и приёмы, методическое обеспечение (комплексно-тематическое планирование)**

**Образовательная область «Физическая культура»**

Образовательные области (10 областей)	Цель, основные задачи, реализуемые программой, пути решения	Область интеграции	Програм.-методич. обеспечение обязательной части программы	Реализация образовательной области в разных формах работы
Физическая культура	<p><b>2-3года</b></p> <p>Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать привычку к здоровому образу жизни.</p> <p>Содействовать полноценному физическому и психическому развитию детей.</p>	К П С	<p>«Из детства в отрочество»: программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развития детей от 1 до 7 лет. Т.Н.Доронова, Л.Н.Галигузова, Л.Н.Голубева и др.;</p>	<p>Физкультурные занятия, закаливающие процедуры, гимнастика после сна, утренняя гимнастика, ритмика, спортивные игры, подвижные игры, малые олимпиады, физкультурные</p>

	<p>Обогащать двигательный опыт. Развивать физические качества</p> <p><b>3-4 года</b></p> <p>Содействовать полноценному физическому развитию детей.</p> <p>Поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности.</p> <p>Способствовать физическому развитию детей.</p> <p>Обогащать двигательный опыт. Содействовать развитию физических качеств.</p> <p><b>4-5 лет</b></p> <p>Содействовать полноценному физическому развитию детей.</p>	<p>К</p> <p>К</p>	<p>Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие дошкольного учреждения и семьи: пособие для воспитателей;</p> <p>Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры;</p> <p>Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры;</p> <p>Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова «Физическая культура в</p>	<p>праздники и досуги, индивидуальная работа по развитию движений, познавательные досуги, проекты, спартакиады, тренинги, беседы, рассказы, просмотр видеосюжетов, исследовательская деятельность, опыты, эксперименты, спортивные прогулки.</p>
--	--	-------------------	---	--



	<p>Обеспечивать безопасность жизнедеятельности.</p> <p>Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности. Обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений. Совершенствовать физические качества. Приобщать к ценностям физической культуры.</p> <p><b>5-6 лет</b></p> <p>Содействовать полноценному физическому развитию детей.</p> <p>Создавать условия для совершенствования основных физических качеств. Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной</p>	<p>П</p> <p>З</p> <p>К</p> <p>П</p>	<p>дошкольном детстве» (пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми (четвертого, пятого, шестого, седьмого годов жизни);</p>	
--	---	-------------------------------------	---	--

	<p>самостоятельной двигательной активности. Обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений, обучать технике выполнения основных движений. Приобщать детей к ценностям физической культуры.</p> <p><b>6-7 лет</b></p> <p>Содействовать полноценному физическому развитию детей. Создавать условия для совершенствования основных физических качеств. Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности. Обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений, обучать</p>	<p>П К Б С</p> <p>П</p>		
--	--	-------------------------------------	--	--

	<p>технике выполнения основных движений. Приобщать детей к ценностям физической культуры.</p> <p>Приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления.</p> <p>Побуждать к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определять условия их применения.</p> <p>Формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения. Развивать выразительность двигательных действий. Содействовать общей выносливости. Побуждать применять знания о различных органах и</p>	<p>К</p> <p>С</p> <p>Б</p> <p>П</p>		
--	---	-------------------------------------	--	--

	системах для самоконтроля за выполнением упражнений.	П  ХТ  Б		
здоровье	<b>2-3 года</b>  Обеспечивать безопасность жизнедеятельности детей. Укреплять здоровье детей. Формировать	П  Б  Ф	Голубева Л.Г., Прилепина И.А. «Закаливание малыша: пособие для родителей.;	Голубева Л.Г. Прилепина И.А.

	<p>предпосылки здорового образа жизни. Организовывать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.</p> <p>Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания</p> <p><b>3-4 года</b></p> <p>Формировать предпосылки здорового образа жизни. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности детей.</p> <p>Укреплять здоровье детей.</p> <p>Организовывать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический</p>	<p>К</p> <p>С</p> <p>Ф</p> <p>Б</p> <p>П</p>	<p>Закаливание дошкольника: пособие для родителей:</p> <p>Лещенко М.В. Первая помощь ребенку до прихода врача;</p> <p>Голубева Л.Г., Прилепина И.А. Оздоровительный массаж в домашних условиях: пособие для родителей;</p> <p>Лещенко М.В., Прилепина И.А. Питание детей в дошкольном образовательном учреждении: пособие для руководителей и педагогов дошкольных образовательных</p>	
--	--	--	--	--

	<p>комфорт ребенка.</p> <p>Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения.</p> <p><b>4-5 лет</b></p> <p>Формировать предпосылки здорового образа жизни. Укреплять здоровье детей.</p> <p>Организовывать рациональный режим дня, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.</p> <p>Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, совершенствовать культурно-гигиенические навыки, продолжать формировать навыки культурного поведения.</p>	<p>К</p> <p>К</p> <p>Ф</p> <p>Б</p>	<p>учреждений;</p> <p>Доскин В.А., Голубева Л.Г.</p> <p>Здоровье ребенка и его готовность к школе: пособие для родителей;</p>	
--	---	-------------------------------------	---	--

	<p><b>5-6 лет</b></p> <p>Формировать предпосылки здорового образа жизни. Обеспечить безопасность жизнедеятельности. Укреплять здоровье детей.</p> <p>Организовывать рациональный режим дня, обеспечивающий физический и психологический комфорт. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.</p> <p><b>6-7 лет</b></p> <p>Формировать предпосылки здорового образа жизни. Обеспечить безопасность жизнедеятельности. Укреплять здоровье детей.</p> <p>Организовывать рациональный режим дня, обеспечивающий физический и психологический комфорт. Закреплять</p>	<p>К</p> <p>П</p> <p>Б</p> <p>Ф</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>С</p> <p>Б</p>		
--	--	---	--	--

	<p>потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.</p> <p>Повышать тренированность организма ребенка. Развивать способность удерживать статистические позы и поддерживать правильное положение позвоночника. Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук.</p> <p>Повышать уровень умственной и физической работоспособности.</p>	Ф П К С Б		
--	--	-----------------------	--	--



<p>безопасность</p>	<p><b>2-3 года</b></p> <p>Обеспечивать безопасность жизни ребенка;</p> <p><b>3-4 года</b></p> <p>Начинать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, начальные представления о правилах</p>	<p>К</p> <p>П</p> <p>Ф</p> <p>З</p>	<p>Р.Б.Стеркина «Основы безопасности жизни детей дошкольного возраста»;</p> <p>Белая К.Ю. «Твоя безопасность»</p>	<p>Беседы, игры, тренинги, проблемные ситуации, пьески, сказки, рассказы, наблюдения, познавательные вечера, досуги, праздники</p>

	<p>безопасного поведения, воспитывать осторожность поведения в быту, на природе, на улице.</p> <p><b>4-5 лет</b></p> <p>Продолжать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>Расширять начальные представления о правилах безопасного поведения, закреплять осторожность в быту, на природе, на улице.</p> <p><b>5-6 лет</b></p> <p>Продолжать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>Развивать самоконтроль при выполнении правил гигиены.</p>	<p>Ф</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>С</p> <p>Ф</p> <p>З</p>		
--	--	---	--	--

	<p>Рассказывать о строении и работе важнейших органов и систем организма. Знакомить с правилами личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях.</p> <p>Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.</p> <p>Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих.</p> <p>Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице.</p> <p><b>6-7 лет</b></p> <p>Продолжать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>Развивать самоконтроль при выполнении правил гигиены.</p> <p>Рассказывать о строении и работе</p>	<p>Ф</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>С</p> <p>Ф</p> <p>С</p>		
--	--	---	--	--

	<p>важнейших органов и систем организма. Знакомить с правилами личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях.</p> <p>Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих.</p> <p>Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице.</p>	<p>П</p> <p>К</p> <p>С</p> <p>З</p> <p>Ф</p>		
--	--	--	--	--

Условные обозначения образовательных областей:

П – Познание;

Ф – Физическая культура;

З – Здоровье;

С – Социализация;

ХТ – Художественное творчество;

К – Коммуникация;

Б - Безопасность

## Образовательная область «Физическая культура»

### Вторая младшая группа

Месяц/ неделя	Темы/возрастная группа	Непосредственная образовательная деятельность		Совместная деятельность	
		Задачи	Методы и приёмы	Предварительная	Последующая
Сентябрь 1 неделя	1.«Ползание в прямом направлении».	1.Способствовать формированию правильной осанки. <b>(З)</b> В общеразвивающих упражнениях дать представления о поднятии рук вперёд. Упражнять в ползании в прямом направлении. Оценивать координацию рук и ног, наличие перекрёстной координации. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Солнышко и дождик». <b>(С)</b> Приучать детей начинать и заканчивать действия по сигналу, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на	1)ОРУ – комплекс №1 стр. 16. «Физическая культура в дошкольном детстве» Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова. 2)Объяснение (коленями не стучать, двигаться, мягко опуская ноги). 3)Показ (взрослый) 4)Игровая ситуация (покажем котенку, как нужно охотиться за мышкой) 5)Пальчиковая гимнастика «Человечек» стр.174 «Физическая культура в дошкольном возрасте» Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова.	Наблюдение за ползанием старших детей. Ходьба по дорожкам в группе, обращая внимание детей на движение рук. Наблюдение за погодой: «солнце» - дети гуляют, «дождик» - бегут все домой.	На прогулке п/и «Солнышко и дождик». В группе упражнять детей в ползании в прямом направлении. Индивидуально работа с детьми в группе.

		друга. (Б)			
--	--	------------	--	--	--

2 неделя.	<p>2.«Ползание на ладонях и коленях».</p> <p>3.Подпрыгивание на двух ногах. Подпрыгивание на месте, ползание на ладонях и коленях в ворота</p>	<p>2.Закреплять умения правильно двигать руками во время ходьбы. В общеразвивающих упражнениях приучать детей поднимать руки точно вперёд, держать их напряжёнными. Упражнять детей в умении ползать на ладонях и коленях, используя перекрёстную координацию. Приучать детей бегать на носках, легко, пружиня ногами в коленях. Познакомить детей с содержанием и правилами игры «Автомобили» (С). Развивать умение действовать по сигналу в ходе движения.</p> <p>3.Приучать ходить по краям площадки. Развивать умение энергично двигать руками при быстрой ходьбе. В</p>	<p>1)ОРУ – комплекс №2 стр.17. «Физическая культура в дошкольном возрасте» Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова. 2)Объяснение (проползти тихо, крадучись) 3)Показ (взрослый) 4)Игровая ситуация (кошка крадется за мышкой) 5)Пальчиковая гимнастика «Дождик» - стр.174.</p> <p>1)ОРУ – комплекс №3. Стр.20. 2) Объяснение (мягко приземляясь на полусогнутые ноги на носки). 3)Показ (взрослый). 4)Игровая ситуация (научим зайку тихо прыгать, чтобы волк</p>	<p>Рассматривание иллюстраций «Кошка вышла на охоту». Предложить детям пробежать на носках, послушать, как тихо все двигаются. Наблюдение за автотранспортом.</p> <p>На прогулке: ходьба по дорожкам с разной поверхностью (по опавшим листьям, перешагивая через ветки).</p>	<p>На прогулке п/и «Автомобили»; п/и «По ровненькой дорожке». Индивидуальная работа с детьми в группе.</p> <p>На прогулке: предложить детям правильно приземляться в</p>
-----------	--	--	---	---	--



		<p>подпрыгиваниях на месте на двух ногах приучать приземляться на полусогнутые ноги на носки. Закреплять умение ползать от определённой черты, принимая предварительно исходное положение, приучать к действиям по плану: приготовиться – ползти тихо. В подвижной игре «Автомобили» развивать умение действовать по сигналу в ходе движения <b>(С)</b>.</p>	<p>не услышал его).</p>	<p>Наблюдение за детьми старшего возраста в подпрыгивании на месте.</p>	<p>обычной обуви. На прогулке: п/и «Веселые воробьи»; п/и «Автомобили». Индивидуальная работа с детьми в группе: подпрыгивание на месте на двух ногах.</p>
	<p>4. «Подпрыгивание на месте, ползание на ладонях и коленях в ворота».</p>	<p>4.В подпрыгиваниях на месте на двух ногах закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги, на носки. Закреплять</p>	<p>1)ОРУ – комплекс №4. Стр. 22. 2)Объяснение (прыгать легко, мягко приземляясь на полусогнутые ноги на</p>	<p>Наблюдение за воробьями: как ведут себя в различных ситуациях (летают, прыгают по дорожкам,</p>	<p>На прогулке: п/и «Воробушки и</p>

3 неделя.	5. «Действия с большим мячом»	<p>умение передвигаться на ладонях и коленях в прямом направлении, используя перекрёстную координацию. Знакомить с игрой «Воробышки и автомобиль» <b>(С)</b>. Развивать умение действовать по сигналу в ходе движения. Приучать ходить по краям площадки <b>(Б)</b>. Развивать согласованные движения рук и ног.</p> <p>5. В подпрыгиваниях на месте на двух ногах закреплять умение приземляться на</p>	<p>носки, в ползании – коленями не стучать, двигаться, мягко опуская ноги).  3)Показ (взрослый)  4)Игровая ситуация (покажем зайке, как нужно прыгать не слышно, чтобы не услышал волк; покажем кошке, как нужно охотиться за мышкой.  5) Пальчиковая гимнастика «Домик» - стр.174.</p> <p>1)ОРУ – комплекс №5. Стр. 27.  2)Объяснение (стр.26).  3)Показ (взрослый).  4) Игровая ситуация</p>	<p>сидят на ветках). Ползание в группе по краям ковра друг за другом.</p> <p>Познакомить детей с о свойствами мяча (круглый, резиновый, мяч катится, прыгает). Выполнить действия с</p>	<p>автомобиль». Индивидуальная работа с детьми в группе: подпрыгивание на месте на двух ногах.</p> <p>На прогулке:</p>
-----------	-------------------------------	--	--	---	--

		<p>полусогнутые ноги, на носки. Знакомить детей с захватом большого мяча двумя руками с боков, пальцы расположены по всему периметру мяча. Приучать детей держать голову прямо во время ходьбы, не смотреть под ноги. Знакомить детей с правилами игры « Кролики и хозяин» <b>(С)</b>. Упражнять в выполнении ползания в ограниченном пространстве <b>(Б,З)</b>.</p>	<p>(прокатим мяч (колобок) по прямой дорожке, так чтобы не попался лисе).</p>	<p>мячом. Разучить стихотворение «Мой веселый, звонкий мяч» А.Барто. Рассматривание иллюстраций с изображением кроликов. Беседа о кроликах.</p>	<p>самостоятельная игра с большим мячом. П/и «Кролик и хозяин». Индивидуальная работа с детьми «Прокати мяч по прямой дорожке».</p>
	<p>6. «Действия с большим мячом»</p>	<p>6. В подпрыгиваниях на месте на двух ногах упражнять в</p>	<p>1)ОРУ – комплекс №6. Стр. 26. 2) Объяснение (правильный захват</p>	<p>Предложить детям выполнить действия с</p>	

4 неделя.	7 . «Действия с большим мячом»	<p>приземлении на две полусогнутые ноги на носки перекатом на всю ступню. Предложить детям вспомнить правильный захват мяча, расположение рук. В подвижной игре « Кролики и хозяин» закреплять умение быстро ползать в ограниченном пространстве <b>(С)</b>.</p> <p>Упражнять детей в правильном захвате большого мяча. Закреплять умение</p>	<p>большого мяч и расположение рук на мяче).  3) Показ (взрослый).  4) Игровая ситуация (прокатим мяч (колобок) по прямой дорожке, так чтобы он не попался лисе).  5) Пальчиковая гимнастика «Курочка пьет воду». С тр.174.</p> <p>1)ОРУ – комплекс №7. Стр.31 – 32.  2) Объяснение (захват, поднятие вверх, опускание с пружинящими</p>	<p>мячом: правильный захват большого мяча, бросание.  Наблюдение за старшими детьми: ходьба вдоль стен с соблюдением углов.</p> <p>В группе: ходьба по краям ковра.</p>	<p>На прогулке: п/и «Кролики и хозяин»; п/и «Зайцы и волк».  На прогулке: самостоятельные игры с мячом. Индивидуальная работа с детьми: бросание мяча, бег за ним.  Досуг «Осень в гости к нам пришла».</p> <p>На прогулке: п/и «Кролики», игра «Угадай, кто кричит».</p>
-----------	--------------------------------	---	--	---	---

	<p>8. «Действия с большим мячом»</p>	<p>прыгать на двух ногах легко, приземляться на полусогнутые ноги, на носки перекатом на всю стопу <b>(Б,З)</b>. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезания в ограниченном пространстве во время погони <b>(С)</b>.</p> <p>Знакомить детей с исходным положением для ног при бросании большого мяча.</p>	<p>действиями ног в коленях, энергичное отталкивание мяча и бег за ним).</p> <p>3) Показ (взрослый).</p> <p>4) Игровая ситуация (прокатим мяч (колобок), по прямой дорожке, так чтобы он не попался лисе).</p> <p>1)ОРУ – комплекс №8. Стр.33.</p> <p>2)Объяснение (правильная постановка ног при</p>	<p>Предложить детям выполнить действия с мячом: энергично оттолкнуть мяч двумя руками вперед и выполнить бег за ним. На прогулке: наблюдение за птицами: кто как кричит.</p> <p>Наблюдение за</p>	<p>Самостоятельные игры с мячом. Индивидуальная работа с детьми: прыжки на двух ногах.</p> <p>На улице: п/и «Кролики»; п/и</p>
--	--------------------------------------	---	---	---	--

<p>Октябрь 1 неделя.</p>	<p>9.Бросание мяча вдаль.</p>	<p>Закреплять правильный захват мяча. В подпрыгиваниях на месте закреплять умение приземляться на носки с перекатом на всю ступню. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание в ограниченном пространстве <b>(С)</b>.</p> <p>9.Закреплять умение принимать правильное и.п. при броске большого мяча вдаль снизу двумя руками. Развивать у детей умение энергично отталкивать мяч руками. Упражнять детей в умении передвигаться</p>	<p>бросании мяча вдаль двумя руками) 3)Показ (взрослый) 4)Игровая ситуация (Поможем белочке перебросить мяч (орешек) через речку, на другой берег). 5)Пальчиковая гимнастика «Ножницы» стр.174.</p> <p>1)ОРУ – комплекс №9. Стр. 36 – 37. 2) Объяснение (ползание по доске, положенной на пол, на ладонях и коленях до предмета) 3) Показ (подготовленный ребенок) 4) Игровая ситуация</p>	<p>старшими детьми: бросание большого мяча вдаль двумя руками снизу.</p> <p>Предложить детям выполнить действия с мячом: бросить мяч вдаль двумя руками снизу «Перебрось мяч через ручей». В группе: Предложить детям выполнить ползание по прямой дорожке.</p>	<p>«Воробьи и кот». На прогулке: самостоятельные игры с мячом. В группе: Индивидуальная работа с детьми: бросание большого мяча вдаль двумя руками снизу.</p> <p>На прогулке: п/и «Зайцы и волк» На прогулке: предложить детям выполнить ходьбу по бревну (страховка), по мосту. Индивидуальная работа детьми в</p>
------------------------------	-----------------------------------	--	--	---	---

	<p>10. Прыжки с продвижением вперёд.</p>	<p>на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. Знакомить детей с правилами п/и «Зайцы и волк»<b>(С)</b>. В подпрыгивании на двух ногах на месте приучать приземляться на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю ступню<b>(Б,З)</b>. Приучать ходить по краям площадки.</p> <p>10. Учить детей в прыжках с продвижением вперёд отталкиваться вверх-вперёд. Обращать внимание на одновременное отталкивание двумя ногами. Следить за правильным приземлением. Закреплять умение передвигаться на</p>	<p>(кошка крадется за мышкой).</p> <p>1)ОРУ – комплекс №10. Стр.38. 2) Объяснение (прыгать с продвижением вперед, отталкиваясь вперед – вверх двумя ногами) 3) Показ (взрослого). 4) Игровая ситуация (помогите зайчику убежать от волка). 5) Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Предложить детям понаблюдать за старшими детьми: п/и «Зайцы и волк» (прыжки с продвижениями). Предложить детям выполнить прокатывание большого мяча в воротики. На прогулке:</p>	<p>группе: ходьба по скамейке.</p> <p>На улице: п/и «Волк и Зайцы»; п/и «Автомобили» Индивидуальная работа с детьми на улице: Прыжки с продвижениями</p>
--	--	--	--	---	--

2 неделя.	11.Прыжки с продвижением вперёд.	<p>ладонях и коленях по доске, положенной на пол. При ходьбе по скамейке развивать равновесие(Б). В п/и «Автомобили» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга(С). Развивать умение регулировать зрительный сигнал(З).</p> <p>11. В прыжках на двух ногах с продвижением вперёд приучать детей отталкиваться одновременно двумя ногами вперёд-вверх. Закреплять умение приземлять правильно. Упражнять в умении передвигаться на ладонях и коленях по скамейке. В п/и «Автомобили» закреплять умение реагировать на визуальный сигнал, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на</p>	<p>«Ножницы» стр.174.</p> <p>1)ОРУ – комплекс №11. Стр.43. 2)Объяснение (прыгать на двух ногах с продвижением вперед отталкиваясь одновременно двумя ногами вперед – вверх). 3)Показ (подготовленный ребенок) 4)Игровая ситуация (зайцы прыгаю по полянке, резвятся. Зайцы скок, скок, скок). Поможем зайке быстро убежать от волка.</p>	<p>Наблюдение за автотранспортом рассматривание иллюстраций.</p> <p>Предложить детям игровое упражнение: «Допрыгни до мяча» - выполнить прыжки с продвижением вперед. Предложить детям передвигаться по скамейке на ладонях и коленях.</p>	<p>вперед до обозначенного ориентира.</p> <p>На прогулке: п/и «Автомобили» В группе: предложить детям задание: «Перепрыгни через линии». Индивидуальная работа в группе: прыжки с продвижением вперед.</p>
-----------	----------------------------------	--	--	--	--



	<p>12. Бросок мяча вдаль.</p>	<p>друга(С,Б).</p> <p>12. Закреплять умение принимать правильно и.п. при броске мяча вдаль. Развивать энергично отталкивать мяч руками. Упражнять в ходьбе змейкой между предметами. В п\и «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять четыре прыжка без остановки, прыгать легко, приземляться на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю ступню(С,Б).</p>	<p>1)ОРУ – комплекс №12. Стр.44.  2)Объяснение (ходьба змейкой между предметами).  3)Показ (взрослый).  4)Игровая ситуация: а) предложить детям отправиться в путешествие по извилистой дорожке; б) поможем зайке построить дом (перебрасывание мячей (бревен) через ручей.</p>	<p>Предложить детям пройти по извилистой дорожке.  Предложить детям перебрасывать мяч через скамейку.</p>	<p>На улице: п/и «Зайцы и волк»; п/и «Автомобили».  В группе: самостоятельные игры с мячом.  Индивидуальная работа на улице: «Пройди по извилистой дорожке не задевая предмет».</p>
--	-------------------------------	---	---	---	---

3 неделя.	13. Прокатывание мяча, ползание змейкой.	13. При прокатывании большого мяча двумя руками снизу закреплять умение принимать и.п. Упражнять детей в ползании змейкой между предметами. В п\и «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять четыре прыжка подряд, приземляться мягко(С,Б).	1)ОРУ – комплекс №13. Стр.46 -47. 2)Объяснение (прокатывание мяча двумя руками снизу). 3)Показ (взрослый). 4)Игровая ситуация (колобок выкатился из рук. До свидания, колобок! Помашем ему рукой). 5) пальчиковая гимнастика «Кошка выпускает когти».стр. 174.	Предложить детям п/и «Поезд». Предложить детям задание «Прокати мяч по дорожке», принять и.п. для ног, мяч на пол не класть.	На прогулке: п/и «Зайцы и волк». На прогулке: ходьба между предметами «По извилистой дорожке». Индивидуальная работа с детьми в группе: прокатывание большого мяча двумя руками снизу.
4 неделя.	14.Спрыгивание со скамейки.	14. Учить детей прыгать со скамейки, принимая правильное и положение(Б,З). В подвижной игре «Автомобили» приучать	1)ОРУ – комплекс №14. Стр.48. 2)Объяснение (прыгивание со скамьи h – 15 см, принимая правильное	Наблюдение с детьми за работой светофора. Наблюдение за старшими детьми прыгивания со скамьи.	На прогулке: п/и «Автомобили» (красный цвет- стоп машина, зеленый – поехали).

	<p>15.Спрыгивание со скамьи.</p>	<p>слушать сигнал во время бега<b>(С)</b>.</p> <p>15. Упражнять детей в умении принимать правильное и.п. при прыгивании со скамейки. В п\и «Автомобили» приучать во время бега реагировать на звуковой сигнал<b>(С)</b>.</p>	<p>и.п.) 3)Показ (взрослый). 4)Игровая ситуация (дети выступают в роли «парашютистов». Приготовились, прыгнули, мягко приземлились.) 5)Пальчиковая гимнастика «Заводные машинки».</p> <p>1)ОРУ – комплекс №15 стр. 52. 2)Объяснение (принять и.п. при прыгивании со скамьи, приземляясь на носки перекатом на всю ступню). 3)Показ (взрослый) 4)Игровая ситуация (дети выступают в роли «парашютистов»).</p>	<p>Рассмотреть иллюстрации «Железнодорожный переезд». Предложить п/и «Автомобили» в игру вводится колокольчик; по звонку колокольчика дети останавливаются («Пропусти поезд»).</p>	<p>На прогулке: п/и «Автомобили», п/и «Пузырь». Индивидуальная работа с детьми: прыгивание с песочницы приземляясь на две полусогнутые ноги, с носка в обычной обуви. Досуг «Игры с Петрушкой».</p>
--	----------------------------------	--	--	--	---

	<p>16.Спрыгивание со скамьи, ползание по доске.</p>	<p>16. Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании со скамейки, приземляясь на носки перекатом на всю ступню. Упражнять детей в ползании по доске, развивать перекрёстную координацию. В п\и «Автомобили» закреплять умение во время бега реагировать на звуковой и зрительный сигналы(С).</p>	<p>ОРУ стр.53. Объяснение: Принимать и.п. при спрыгивании со скамьи, приземляясь на носки перекатом на всю ступню; ползать по доске, развивая перекрестную координацию. Показ (заранее подготовленный ребенок). Игровая ситуация: дети используют роль парашютистов, котят.</p>	<p>В группе: Предложить детям игровое задание: «Проползи по мостику» - развивать перекрестную координацию.</p>	<p>На прогулке: П/и «Автомобили», «Пузырь». Индивидуальная работа с детьми в группе: Спрыгивание с предмета, правильно приземляясь.</p>
--	---	--	---	--	---

Ноябрь 1 неделя.	17.Прокатывание мяча.	17. При прокатывании мяча закреплять умение энергично его отталкивать. Формировать умение переходить от ходьбы к подлезанию. Закреплять умение ползать в прямом направлении. Знакомить с построением в колонну по росту. В п\и «Воробышки и кот» закреплять умение выполнять прыгивание со скамьи, отталкиваясь одновременно двумя ногами, и правильно приземляться на носки(Б,С).	ОРУ стр. 57. Объяснение: Прокатывать мяч до стены. Показ (взрослый). Игровая ситуация: прокатим мяч (колобок) по прямой дорожке, так чтобы не попался лисе.	Наблюдение за поведением птиц (воробьи) – летают, прыгают, ищут зернышки, взлетают на деревья. Рассматривание иллюстраций «Кот и воробышки».	На прогулке: П/и «Воробышки и кот», «Зайцы и волк». На прогулке: Предложить детям пройти по узкой дорожке, держа равновесие. Индивидуальная работа с детьми в группе: Прокатывание большого мяча до предмета.
	18.Прокатывание мяча.	18. Закреплять умение детей строиться в колонну по росту. Учить детей при прокатывании большого мяча придавать ему определённое направление, закреплять умение принимать и.п. при броске большого мяча.	ОРУ стр. 58. Объяснение: Прокатить большой мяч придавая ему определенное направление (скатывание большого мяча с наклонной доски). Показ (взрослый). Игровая ситуация:	Предложить детям игровое задание: «Скати мяч с горки» - придать определенное направление. Наблюдение за построением старших детей. Построение в колонну «Найди свой дом».	На прогулке: П/и «Зайцы и волк», «Воробышки и кот». В группе: Предложить детям выполнить действия с мячом: скатывание с наклонной доски.

	<p>3 занятие на улице: «Ходьба и бег огибая препятствия (лужи, ветки, и т.д.), «Спрыгивание с высоты.</p>	<p>В п/и «Зайцы и волк» упражнять в выполнении прыжков с продвижением вперед, закреплять умение отталкиваться двумя ногами и приземляться одновременно на две ноги(С,Б).</p> <p>1.приучать детей ходить по краям площадки. 2.упражнять в умении ходить и бегать в клоне, огибая препятствия (лужи, ветки и т.д.). 3.закреплять умение мягко приземляться в обычной обуви при прыгивании с бордюрного камня. 4.в п/и «Автомобили» закреплять умение</p>	<p>чтобы мяч не упал с доски, его надо сильнее оттолкнуть и проводить руками точно вперед, показать дорогу. ОРУ стр.58. Объяснение: ходить и бегать , огибая препятствие (лужи, ветки и т.д.), ходить по бровке высотой 6 см, длиной 3 м, прыгивание). Показ (взрослый). Игровая ситуация: зайка спасается от волка; лиса идет по бровке.</p> <p>ОРУ стр.61 – 62. Объяснение: 1.прокатывать большой мяч в определенном направлении. 2.ходить боком приставным шагом по доске. Показ (взрослый) Игровая ситуация: чтобы сбить кеглю, покажи мячу, куда</p>	<p>Предложить детям игровое задание: «Поезд» (по сигналу «Поезд отправляется!») ходьба по краям площадки. По сигналу «Остановка!» - дети останавливаются и бегают в рассыпную.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Скатывание большого мяча с наклонной доски.</p> <p>На прогулке: П/и «Автомобили», «Зайцы и волк».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Спрыгивание с бордюрного камня в обычной обуви.</p>
--	---	--	---	--	---

<p>2 неделя.</p>	<p>19.Прокатывание мяча, ходьба боком приставным шагом.</p>	<p>бежать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу <b>(С,Б)</b>.</p> <p>19. При прокатывании большого мяча закреплять умение придавать ему определённое направление. Знакомить детей с ходьбой боком приставным шагом по доске, положенной на пол. В п\и «Солнышко и дождик» закреплять умение бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга<b>(С,Б)</b>.</p>	<p>надо катиться. Покажем медвежонку как надо идти приставным шагом боком.</p> <p>ОРУ стр.62 – 63. Объяснение: 1.подлезание на ладонях и коленях под шнур. 2.ходьба с высоким подниманием ног. Показ (подготовленный ребенок, взрослый). Игровая ситуация: 1.дети используют образ «Кошечки» (что нужно сделать, чтобы не задеть шнур головой? (опустить голову), затем голову нужно поднять, чтобы видеть, куда ползти.</p>	<p>Предложить детям игровые задания: «Пройди по мостику», «Прокати мяч по дорожке и сбей кеглю» - оценить умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча.</p>	<p>На улице: П/и «Солнышко и дождик», «Мыши и кот». В группе: «Прокати мяч по дорожке и сбей кеглю». Индивидуальная работа с детьми в группе: «Пройди по мостику приставным шагом».</p>
------------------	---	---	--	--	---

	<p>20.Подлезание под шнур, ходьба с высоким подниманием ног.</p>	<p>20. Учить детей подлезать на ладонях и коленях под шнур, не задевая его. Обратить внимание на положение головы в разный момент подлезания. Знакомить детей с ходьбой с высоким подниманием ног, следить за осанкой. В п\и « Куры в огороде» закреплять умение спрыгивать легко, приземляясь одновременно на две ноги, полусогнутые в коленях, на носки(С,Б).</p>	<p>2.дети используют образ «Цирковые лошадки».</p> <p>ОРУ стр.64 Объяснение: 1.Подъем на пригорок, наклоня туловище вперед и перемещаясь на передней части стопы. 2.бег в рассыпную Показ (подготовленный ребенок) Игровая ситуация: 1.дети используют образ птиц. «Воробьи, голуби» - нужно забраться на горку, там много зернышек. 2.птицы летят к кормушке, поклевали, улетели.</p>	<p>Рассмотреть иллюстрации на тему: «Цирк». Предложить детям игровое упражнение: «Цирковые лошадки» Рассмотреть иллюстрации на тему «Птичий двор».</p>	<p>На улице: П/и «Куры в огороде», «Самолеты». На улице: Игровое упражнение: «Пройди, не задев предмет» - перешагивание через предметы. Индивидуальная работа с детьми в группе: «Проползи, не задев колокольчик».</p>
--	--	---	--	--	--



	<p>3 занятие на улице: «Подъем на пригорок, наклоня туловище вперед и перемещаясь на передней части стопы. Бег на скорость в естественных условиях (расстояние 8 – 10 м)».</p>	<p>1.пручать детей при подъеме на пригорок наклоня туловище вперед и перемещаться на передней части стопы <b>(Б,З)</b>. 2.упражнять в беге на скорость в естественных условиях (расстояние 8 – 10м).</p>	<p>ОРУ стр.67 – 68. Объяснение: 1.прокатывание большого мяча в ворота. 2.подлезание на ладонях и коленях под шнур. Показ (взрослый) Игровая ситуация: 1.колобок выкатился из рук «До свидания, колобок». Помашем ему рукой. 2.дети используют роль «кошки», которая вышла на охоту.</p>	<p>На прогулке: Предложить детям понаблюдать за птицами: летают, прыгают, ищут зернышки, взлетают на деревья. Проиграть с детьми данные действия.</p>	<p>На прогулке: П/и «Кот и воробушки» На прогулке: Перешагивание, через естественные препятствия, регулируя ширину шага. Индивидуальная работа с детьми на улице: Подъем на пригорок, правильно ставя стопу.</p>
	<p>21. Прокатывание большого мяча, подлезание под шнур.</p>	<p>21. Учить детей прокатывать большой мяч в заданном направлении на расстоянии не менее 2 м. Закреплять умение подлезать на ладонях и коленях под шнур, не задевая его. Следить за движением головы в разные моменты подлезания. В п\и «Зайцы и волк»</p>	<p>ОРУ стр. 68 – 69. Объяснение: 1.прокатывание большого мяча под дугу. 2.подлезание под дугу на ладонях и коленях, не задевая препятствие. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация:</p>	<p>На прогулке: Игровое упражнение: «Угадай, кто как двигается» (заяц, воробей, лиса, волк).</p>	<p>На прогулке: П/и «Зайцы и волк», «Автомобили». В группе: Предложить детям задание: Прокати мяч в ворота. Индивидуальная работа с детьми в группе: Подлезание на ладонях и коленях</p>

<p>3 неделя.</p>	<p>22.Прокатывание мяча, подлезание под дугу.</p>	<p>закреплять умение взаимодействовать с другими участниками, прыгать врассыпную, отталкиваясь двумя ногами, приземляться на полусогнутые ноги<b>(С,Б)</b>.</p> <p>22. Закреплять умение энергично прокатывать большой мяч в заданном направлении. Приучать детей подлезать под дугу на ладонях и коленях, не задевая препятствие<b>(Б,З)</b>.</p>	<p>1.прокати мяч (колобок) по прямой дорожке, так чтобы не попался лисе). 2.дети используют образ «Кошки», которая охотится за мышкой.</p> <p>ОРУ стр.69. Объяснение: 1.бегать легко в обычной обуви. 2.подлезание под шнур, на ступнях без опоры на руки. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: 1.бегать врассыпную, с остановкой на сигнал. 2.»Машина едет в гараж, проезжает под</p>	<p>Предложить детям игровое упражнение: «Прокати мяч в воротики».</p>	<p>под шнур, следить за движением головы в разные моменты подлезания.</p> <p>На улице: П/и «Зайцы и волк», «Трамвай». Предложить детям в группе самостоятельные игры с мячом: прокатывание, отбивание мяча от пола. Индивидуальная работа с детьми в группе: Прокати мяч в</p>
------------------	---	--	---	---	--

			МОСТОМ».		ворота.
	3 занятие на улице: «Подлезание под шнур на ступнях без опоры на руки, бег в обычной обуви».	1.приучать детей бегать легко в обычной обуви(Б). 2.упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки. 3.в п/и «Автомобили» закреплять умение выполнять бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу(С).	ОРУ стр.71 – 72. Объяснение: 1.прокатывать большой мяч в прямом направлении. 2.прыжки с зажатым между ногами мячом. Показ (взрослый). Игровая ситуация: 1.»Сбей мячом кеглю». 2.игровое упражнение: «Кенгуру».	Наблюдение за старшими детьми: подлезание под шнур, на ступнях без опоры на руки. Предложить детям в группе подлезание под шнур, на ступнях без опоры на руки.	На прогулке: П/и «Автомобили», «Зайцы и волк».  Индивидуальная работа на улице: Подлезание под шнур , на ступнях без опоры на руки в обычной одежде.
	23.Прокатывание мяча, прыжки с	23. Приучать детей энергично прокатывать	ОРУ стр.73. Объяснение:	На прогулке: Наблюдение за	На прогулке: П/и «Кролики»,

	<p>зажатым между ног мячом.</p>	<p>большой мяч в прямом направлении. Закреплять умение в прыжках с зажатым между ногами мячом отталкиваться сильнее, приземляться на полусогнутые ноги на носки. В п\и «Кролики» приучать детей подлезать под шнур на ладонях и коленях, не задевая его(С,Б).</p>	<p>1.подлезание на ладонях и коленях, не задевая дугу. 2.прыжки в высоту с места. Показ (взрослый) Игровая ситуация: Дети используют образ «мышей» (мыши пробираются в кладовую к сыру. Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы взять сыр и при этом колокольчик не зазвенел?).</p>	<p>старшими детьми: прыжки с зажатым между ногами мячом. Игровое упражнение: «Перепрыгни через валик».</p>	<p>«Автомобили». Самостоятельные игры детей с большим мячом в группе. Индивидуальная работа с детьми в группе: Прыжки с зажатым между ногами мячом.</p>
	24.Подлезание под	24. Закреплять умение подлезать на ладонях и		В группе: Игровое задание	

4 неделя.	дугу, прыжки в высоту с места.	коленях, не задевая дугу. В прыжках в высоту с места закреплять умение энергично отталкиваться вперёд-вверх. В п\и «Автомобили» закреплять умение реагировать на сигнал во время движения <b>(С,Б)</b> .		«Проползи и не задень», «Перепрыгни через валик».  На улице: Наблюдение за старшими детьми: Перепрыгивание через снежные валики.	На улице: П/и «Автомобили», «Кролики».  Индивидуальная работа с детьми в группе: Прыжки через валик.  Семейно – спортивный праздник «Колобок».
	3 занятие на улице: «передвижение на передней части стопы при подъеме в гору, преодоление препятствий в естественных условиях».	1.упражнять детей в умении передвигаться на передней части стопы при подъеме в гору, сохранять равновесие <b>(З,Б)</b> . 2.закреплять умение регулировать ширину шага при преодолении препятствий в естественных условиях. 3.в п/и «Автобусы» вырабатывать реакцию детей на цвет при перемещении: на красный – остановка, на зеленый – путь <b>(С)</b> .	ОРУ стр. 74. Объяснение: 1.передвижение на передней части стопы при подъеме в гору. 2.преодоление препятствий в естественных условиях. Показ (взрослый). Игровая ситуация: 1.машина едет в гору. 2.езда по плохой дороге.	Предложить детям подняться на пригорок, возвышенность.  Предложить детям п/и «Автобусы».	На прогулке: П/и «Автобусы», «Кролики».  На прогулке: Предложить детям преодолеть препятствие в естественных условиях.

<p>Декабрь 1 неделя.</p>	<p>25.Подлезание под дугу, перепрыгивание через валик.</p>	<p>25.Закреплять умение подлезать на ладонях и коленях под дугу. Приучать детей в перепрыгивании через валик выполнять толчок вперёд-вверх. Привлечь внимание к силе толчка. В п\и «Самолёты» закреплять умение бегать в рассыпную не наталкиваясь друг на друга, использовать для бега всю площадку(С,Б,З).</p>	<p>ОРУ стр.78 Объяснение: 1.подлезание на ладонях и коленях под дугу. 2.перепрыгивание через валик. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: 1.подлезать под дугу нужно так, чтобы колокольчик не зазвенел. 2.дети используют образ «зайца» - «заяц» перепрыгивает через пни, убегая от «волка».</p> <p>ОРУ стр.79.</p>	<p>На улице: Наблюдение за старшими детьми: прыжки через препятствия. Игровое упражнение: «Перепрыгни через снежный валик».</p>	<p>На улице: П/и «Самолеты», «Зайцы и волк».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Перепрыгивание через валик, выполняя толчок вперед – вверх.</p>
------------------------------	--	--	--	---	--

	<p>26.Прокатывание большого мяча, подлезание под шнур.</p>	<p>26. Учить прокатывать большой мяч плавно, сочетая небольшой замах с отталкиванием. Упражнять детей в умении подлезать на ладонях и коленях под шнур. В п\и «Воробышки и кот» закреплять умение выполнять прыгивание со скамьи<b>(3,Б)</b>.</p>	<p>Объяснение:  1.прокатывание большого мяча под шнур.  2.подлезание на ладонях и коленях под шнур.  Показ (подготовленный ребенок).  Игровая ситуация:  1.мяч нужно докатить до шнура. Показали мячу, куда надо катиться, замахнулись, прокатили.  2.ползти за мячом тихо, не стуча коленями, использовать образ «кошки» крадущейся за мышкой.</p>	<p>В группе:  Действия с мячом – прокатить до шнура и проползти за мячом.</p>	<p>На прогулке:  П/и «Воробышки и кот», «Самолеты».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:  Прокатывание мяча в прямом направлении.</p>
--	--	---	---	---	--

	<p>3 занятие на улице: «перепрыгивание через снежные валики, подлезание на ступнях без помощи рук под высоко подвешенный шнур».</p>	<p>1.Упражнять детей в перепрыгивании через снежные валики (отталкиваться вперед – вверх, приземляться на две полусогнутые ноги на переднюю часть стопы). Привлечь внимание детей к силе толчка<b>(Б)</b>. 2.Приучать детей использовать подлезание на ступнях без помощи рук под высоко подвешенный шнур. 3.В п/и «Самолеты» побуждать детей бегать по всей площадке, не наталкиваясь друг на друга, меняя скорость движения<b>(С)</b>.</p>	<p>ОРУ стр.80. Объяснение: Перепрыгивание через снежные валики; подлезание на ступнях без помощи рук под высоко подвешенный шнур. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: Дети используют образ «зайки», убегающего от лисы.</p>	<p>На прогулке: Игровое упражнение: «Перепрыгни через снежный валик».</p> <p>На прогулке: Наблюдение с детьми за спускающимися на землю снежинки, рассматривание их.</p> <p>В группе: Предложить детям выполнить подлезание под шнур на ступнях без помощи рук.</p>	<p>На прогулке: П/и «Самолеты».</p> <p>На прогулке: Предложить детям пройти не задев за шнур, - натянутый на высоту – 70 см. (ветки).</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Перепрыгивание через снежные валики.</p>
--	---	--	--	---	--



<p>2 неделя.</p>	<p>27.Прокатывание большого мяча.</p>	<p>27. Упражнять в умении сохранять равновесие, стоя на одной ноге, при перешагивании через гимнастические палки. Закреплять умение прокатывать большой мяч плавно, сочетая небольшой замах с броском. В п\и «Воробышки и кот» закреплять умение выполнять спрыгивание с гимнастической скамейки(С,Б).</p>	<p>ОРУ стр.82 - 83. Объяснение: Перешагивание через гимнастические палки, сохраняя равновесие; прокатывание большого мяча. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: дети используют образ «цирковой лошадки», образ «колобка».</p>	<p>Предложить детям выполнить игровое упражнение «цирковая лошадка». В группе: Предложить детям прокатывание большого мяча. «Докати мяч до стены».</p>	<p>На прогулке: П/и «Воробышки и кот», «Лохматый пес».  Индивидуальная работа с детьми в группе: Прокатывание большого мяча (сочетая небольшой замах с прокатыванием).</p>
------------------	---------------------------------------	--	---	--	--

	<p>28.Перешагивание через палки, прокатывание мяча.</p>	<p>28. Закреплять умение сохранять равновесие при перешагивании через гимнастические палки. Закреплять умение прокатывать большой мяч плавно, сочетая небольшой замах с броском. В п\и «Зайцы и волк» побуждать детей прыгать легко на двух ногах в разных направлениях(С,Б,З).</p>	<p>ОРУ стр. 83 - 84. Объяснение: Перешагивание через гимнастические палки; прокатывание большого мяча. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: Дети используют образ «цирковой лошадки», образ «колобка».</p>	<p>В группе: Игровое упражнение: «Веселая дорожка» (перешагивание через 10 гимнастических палок); игровое упражнение: «Докати мяч до стены».</p>	<p>На прогулке: П/и «Зайцы и волк». В группе: Самостоятельные игры с мячом (прокатывание мяча). Индивидуальная работа с детьми в группе: Перешагивание через гимнастические палки, держа равновесие.</p> <p>На прогулке: П/и «Зайцы и волк». Индивидуальная работа с детьми: Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>
	<p>3 занятие на улице: «Встреча гостей»</p>	<p>1.упражнять детей в выполнении знакомых движений в естественных условиях(З). 2.развивать выразительность движений в передаче образов(М).</p>	<p>ОРУ стр.84. Объяснение: Выполнение знакомых движений в естественных условиях; передача выразительности движений в образе. Игровая ситуация: звери спешат на праздник.</p>	<p>На прогулке: Имитация движений животных (заяц, лиса, медведь, волк). Рассматривание снежинок. «Кто знает, что будет если снежинки принести в группу?»</p>	

3 неделя.	29.Лазанье по гимнастической стенке.	29. Приучать в лазанье по гимнастической стенке ставить ногу на середину стопы, захватывая рейку рукой круговым хватом. В п\и «Кто знает, что нужно делать?» приучать детей пользоваться названным движением для выполнения задания(З,Б).	ОРУ стр.87 – 88. Объяснение: Лазанье по гимнастической стенке. Показ (взрослый). Игровая ситуация: дети используют образ птиц, которые взлетают на высокое дерево (гимнастическую стенку).	Наблюдение за старшими детьми: лазанье по гимнастической стенке. Игровое упражнение: «Кто знает, что нужно сделать?» - пользоваться названным движением для выполнения задания.	На прогулке: П/и «Кто знает, что нужно делать», «Птицы в гнездах».  Индивидуальная работа с детьми в группе: лазанье по гимнастической стенке. Физкультурный досуг на свежем воздухе: «В гости к елке».
	30.Лазанье по гимнастической стенке.	30. В лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в правильной постановке ног и захвате рейки	ОРУ стр.89. Объяснение: Лазанье по гимнастической стенке.	Предложить детям выполнить лазанье по гимнастической стенке.	На прогулке: П/и «Птицы в

4 неделя.	<p>3 занятие на улице: «Путешествие по участку»</p> <p>31.Лазанье по гимнастической</p>	<p>руками. В п\и «Кто знает, что нужно делать?» приучать детей пользоваться названным движением для выполнения задания <b>(С,Б,З)</b>.</p> <p>1.упражнять детей в умении выполнять прыжки в естественных условиях, придерживаясь плана действий: приготовиться – прыгнуть <b>(Б)</b>.</p> <p>2.закреплять правильную посадку на санках при скатывании с горки <b>(Б,З)</b>.</p> <p>31. Упражнять детей в выполнении лазанья по гимнастической стенке.</p>	<p>Показ (подготовленный ребенок).</p> <p>Игровая ситуация: дети используют образ птиц, которые взлетают на высокое дерево (гимнастическая стенка).</p> <p>ОРУ стр.90.</p> <p>Объяснение: Прыгать в естественных условиях, придерживаясь плана действия; скатывание на санках с горки.</p> <p>Игровая ситуация: Дети отправляются в путешествие по участку, выполняя движения в естественных условиях.</p> <p>ОРУ стр.93.</p> <p>Объяснение: Лазанье по гимнастической стенке; спрыгивание со скамьи.</p>	<p>Наблюдение за старшими детьми: скатывание с горки на санках.</p> <p>Рассматривание иллюстраций: «Зимние забавы детей».</p> <p>Игровое упражнение: «Ходьба по следам» (след в след).</p> <p>Рассмотреть с детьми иллюстрации на тему: «Машины» (пожарные машины – красный цвет,</p>	<p>гнездах».</p> <p>В группе: Игровое упражнение: «Сбей кеглю».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>На прогулке: Скатывание на санках, ледянках, картонках.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: прыжки со снежного валика.</p> <p>На прогулке: П/и «Найди свой</p>
-----------	---	---	---	---	---

	стенке, прыгивание со скамьи.  32. Лазанье по гимнастической стенке, прыгивание со скамьи.	Развивать умение выполнять правильно прыгивание со скамьи. В п\и «Найди свой цвет» упражнять в умении ориентироваться в пространстве во время бега(3,Б).  32. Упражнять детей в выполнении лазанья по гимнастической стенке. Развивать умение выполнять правильно прыгивание со скамьи. В п\и «Найди свой цвет» упражнять в умении ориентироваться в пространстве во время бега(3,Б).	Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: дети используют образ птиц, взлетающих на высокое дерево; и прыгивающих с низкого препятствия.  ОРУ стр.93. Объяснение: Лазанье по гимнастической стенке; прыгивание со скамьи. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: дети используют образ птиц, взлетающих на высокое дерево; и прыгивающих с низкого препятствия.	машины скорой помощи – белый).  Рассмотреть с детьми иллюстрации на тему: «Машины» (пожарные машины – красный цвет, машины скорой помощи – белый).	цвет».  Индивидуальная работа с детьми: прыгивание со скамьи.  На прогулке: П/и «Найди свой цвет».  Индивидуальная работа с детьми: прыгивание со скамьи.
Январь. 3 неделя.	33.Бросание предметов одной рукой снизу.	33. Знакомить детей с и.п. для ног при бросании малых предметов одной рукой снизу. В п\и «Кролики»	ОРУ стр.96. Объяснение: бросание малых предметов одной рукой снизу.	В группе: игровое упражнение «Закати мяч в ворота» (умение отставлять ногу назад).	На улице: П/и «Кролики», «Птицы и мороз».  Предложить детям

	<p>34.Прыжки на месте на двух ногах, бросание мешочков.</p> <p>3 занятие на улице:</p>	<p>закреплять умение подлезать под дугу на ладонях и коленях в спокойной обстановке, в момент погони убежать, минуя препятствие<b>(З,Б,З)</b>.</p> <p>34. Приучать детей выполнять прыжки на месте на двух ногах ритмично в указанном темпе. Закреплять умение принимать правильно и.п. при броске мешочка одной рукой снизу. В п\и «Кролики» закреплять умение подлезать под дугу на ладонях и коленях в спокойной обстановке, в момент погони убежать, минуя препятствие<b>(С,Б,З)</b>.</p> <p>1.упражнять детей в</p>	<p>Показ (взрослый). Игровая ситуация: У белочки кончились запасы на зиму, давайте покормим белочку. Забросим орешки в дупло.</p> <p>ОРУ стр.97. Объяснение: Прыжки на месте на двух ногах; бросок мешочка одной рукой снизу. Показ (взрослый). Игровая ситуация: дети используют образ «мяча»; поможем белочке (накормим белочку орешками).</p>	<p>На улице: Предложить детям забрасывать маленькие мячи (снежки) в корзину правой, левой рукой.</p> <p>Наблюдение за</p>	<p>забросить маленький мяч в корзину.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: бросание мешочка одной рукой снизу в обруч. На улице:</p> <p>П/и «Кролики», «Самолеты».</p> <p>На улице:</p> <p>Самостоятельные игры с маленькими мячами (снежками) – забрасывание предметов в корзину.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Прыжки на месте в указанном темпе, с бегом в рассыпную.</p> <p>На улице:</p>
--	--	--	--	---	---

4 неделя.	<p>«В гости к зайцу».</p> <p>35.Прокатывание малого мяча, перестроение в пары.</p>	<p>умении перемещаться по скользкой поверхности приставным шагом боком, сохраняя равновесие. 2.формировать у детей здоровьесберегающее поведение при выполнении движений в естественных условиях (прыгать, мягко приземляясь; бегать легко) <b>(Б,З)</b>. 3. В п/и «Зайцы и волк» развивать выразительность движений и четкость действий по сигналу<b>(С)</b>.</p> <p>35. учить детей при прокатывании малого мяча придавать его движению прямое направление, закреплять правильное и.п. для ног. Дать представление о перестроении из</p>	<p>ОРУ стр.98. Объяснение: перемещение по скользкой поверхности приставным шагом боком; здоровьесберегающее поведение при выполнении движений в естественных условиях (прыгать, бегать). Показ (взрослый). Игровая ситуация: дети идут в гости к зайцу, выполняя движения в естественных условиях).</p> <p>ОРУ стр.101. Объяснение: Прокатывание малого мяча, перестроение в пары. Показ (взрослый). Игровая ситуация: «Докати яблоко к</p>	<p>старшими детьми: ходьба по снежному валу, прыжки через снежные валики. На прогулке: предложить детям ходьбу по рыхлому и утрамбованному снегу (сравнить).</p> <p>Наблюдение за старшими детьми: Перестроение в пары на месте с предметом (платочком).</p>	<p>П/и «Зайцы и волк», «Самолеты».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми: Прыжки из обруча в обруч (через предметы).</p> <p>На улице: п/и «Мой веселый, звонкий мяч», «Птицы и мороз».</p> <p>Индивидуальная</p>
-----------	--	--	---	--	--

Февраль. 1 неделя.	36.Метание мяча.	<p>колонны в пары на месте. В п\и «Мой весёлый, звонкий мяч» закреплять умение прыгать ритмично в указанном темпе(С,Б).</p> <p>36. Закреплять умение принимать правильно и.п. при метании в зависимости от его размера. В п\и «Мой весёлый, звонкий мяч» закреплять умение прыгать ритмично в указанном темпе(С).</p>	<p>ежику», по сигналу «В пары!» тому, у кого нет платочка, сделать шаг вперед и вдвоем взяться за платочек.</p> <p>ОРУ стр.102. Объяснение: Метание маленьких мячей принимая правильное и.п. Показ (взрослый). игровая ситуация: большой мяч дети используют в роли «колобка», маленький мяч в роли «орешка».</p>	<p>Предложить детям действия с мячом: метание малого мяча, бросание большого мяча принимая правильное и.п.</p> <p>Предложить детям игровое упражнение: «Проползи по дорожке и пролезь в обруч».</p>	<p>работа с детьми: прокатывание малого мяча к стене правой, левой рукой.</p> <p>На улице: п/и «Мой веселый, звонкий мяч».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми: Метание малого мяча принимая правильное и.п.</p> <p>Физкультурный досуг: «Зимние забавы».</p> <p>На улице: п/и «Лохматый пес», «Самолеты».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми: спрыгивание со скамьи мягко</p>
	37.Пролезание в обруч, спрыгивание со скамьи, перестроение в пары.	<p>37. Упражнять детей в подлезании через обруч на ладонях и коленях, не задевая его. Обратить внимание на легкое приземление при спрыгивании со скамьи. Упражнять детей в перестроении из колонны в пары от обозначенного места. В</p>	<p>ОРУ стр.106 Объяснение: Пролезание в обруч на ладонях и колесах; спрыгивание со скамьи; перестроение в пары. Показ (подготовленный ребенок).</p>		



	<p>38.Пролезание на коленях и ладонях.</p> <p>3 занятие на улице: «Здравствуй, Зимушка – зима»</p>	<p>п\и «Лохматый пёс» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, находя домик(С).</p> <p>38. Закреплять умение пролезать на ладонях и коленях в обруч, не задевая его. Упражнять детей в прыгивании со скамейки, в умении приземляться легко на носки. В п\и «Лохматый пёс» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, находя домик(С,Б).</p> <p>1.Развивать интерес к подвижным играм, вызывать двигательную активность.</p>	<p>Игровая ситуация: дети используют образ кота.</p> <p>ОРУ стр.107. Объяснение: Пролезание в обруч на ладонях и коленях; прыгивание со скамьи. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: дети используют образ кота.</p> <p>ОРУ стр.108. Объяснение: Катание на ледянках с горки; подвижные игры с персонажами. Игровая ситуация: Игры с персонажами:</p>	<p>В группе: Предложить детям игровое упражнение: «Проползи – не задень (ползти змейкой между ножками стула).</p> <p>Рассматривание иллюстраций: «Зимние забавы детей». Предложить наблюдение за старшими детьми: катание с горки на ледянках.</p>	<p>приземляясь на две ноги.</p> <p>На прогулке: п/и «Лохматый пес», «Самолеты».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми: прыгивание со скамьи, приземляясь легко на носки.</p> <p>На улице: п/и «Зайцы и волк», «Заморожу».</p> <p>Предложить детям</p>
--	--	---	--	--	---

2 неделя.	<p>39.Спрыгивание со скамьи, метание мешочков.</p> <p>40.Спрыгивание со скамьи, бросание мешочков в обруч.</p>	<p>39. При прыгивании упражнять детей в умении принимать правильно и.п. Привлечь внимание детей к положению головы, при котором сохраняется равновесие при приземлении. Приучать детей при метании мешочка попадать в обруч, лежащий на полу, принимать правильно и.п. Знакомить детей с п\и «Воробышки и голуби», закреплять умение лазать по гимнастической стенке<b>(С,Б)</b>.</p> <p>40. закреплять умение при прыгивании со скамьи приземляться на полусогнутые в коленях ноги перекатом с носка на всю ступню. Упражнять детей в умении попадать мешочком в обруч, лежащий на полу. В п\и</p>	<p>Зима, Дед Мороз, заяц, медведь, лиса.</p> <p>ОРУ стр.111. Объяснение: прыгивание со скамьи высотой 20 см; бросание мешочков весом 200 г, в обруч, лежащий на полу. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: забросим зайке морковку. Кто попадет точно в норку, тому заяц скажет спасибо; использовать образ кошки, прыгивающей со скамейки.</p> <p>ОРУ стр.112. Объяснение: прыгивание со скамьи с перекатом с носка на всю ступню; бросание мешочков в обруч, лежащий на полу. Показ (взрослый,</p>	<p>Наблюдение за птицами (голуби, воробьи – как ведут себя в различных ситуациях (летают, прыгают по дорожкам, сидят на ветках).</p> <p>Предложить детям лазанье по гимнастической стенке (влезать на две рейки).</p>	<p>катание с горки на ледянках.</p> <p>На прогулке: п/и «Воробышки и голуби», «Трамвай».</p> <p>На прогулке: метание снежков в корзину.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми: прыгивание со скамьи, сохраняя равновесие при приземлении.</p> <p>На прогулке: п/и «Воробышки и голуби», «Птицы в домиках».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми: бросание мешочка в обруч, лежащий на</p>
-----------	--	---	---	---	--

3 неделя.	41.Подлезание под шнур.	<p>«Воробышки и голуби» закреплять умение лазать по гимнастической стенке, действовать по сигналу(С,Б).</p> <p>1.развивать умение энергично отталкивать предмет при бросании вдаль. Закреплять правильное и.п. для ног(З,Б). 2.упражнять детей в регулировании высоты подъема ног при вхождении на ступеньки крыльца или горки и спуске по ним(Б). 3. В п/и «Мороз и дети» приучать детей убегать от погони в разных направлениях(С).</p> <p>41. Знакомить детей с подлезанием под шнур на ступнях без опоры на руки. Знакомить детей с п\и «Воробышки и кот»,</p>	<p>подготовленный ребенок).</p> <p>Игровая ситуация: использовать образ кошки; поможем зайке забросить морковку в норку.</p> <p>ОРУ стр.113. Объяснение: Метание мешочков вдаль от плеча одной рукой; ходьба через снежные валики, подъем и спуск со ступенек. Показ (взрослый). Игровая ситуация: добрось мешочек до санок; ходьба через снежные валики.</p> <p>ОРУ стр.116. Объяснение: Подлезание под шнур на ступнях без опоры на руки.</p>	<p>Наблюдение за старшими детьми: метание мешочков вдаль от плеча, одной рукой.</p> <p>Рассматривание иллюстраций: «Гуси вышли погулять». Предложить детям передвигаться как гуси.</p>	<p>полу.</p> <p>На улице: п/и «Мороз и дети», «Воробушки и голуби».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Метание снежков вдаль от плеча одной рукой.</p> <p>На прогулке: п/и «Воробушки и кот», «Цветные автомобили».</p>
-----------	-------------------------	--	---	--	--

	<p>42.Подлезание на ступнях.</p> <p>3 занятие на улице: «Бросание снежков в горизонтальную цель</p>	<p>закреплять умение возвращаться в ограниченное пространство, упражнять детей в мягком приземлении при спрыгивании со скамьи на две полусогнутые ноги на носки<b>(С,Б)</b>.</p> <p>42. Упражнять детей в подлезании на ступнях без помощи рук. В п\и «Воробушки и кот», закреплять умение возвращаться в ограниченное пространство, упражнять детей в мягком приземлении при спрыгивании со скамьи на две полусогнутые ноги на носки<b>(С,Б)</b>.</p> <p>1.Упражнять детей в умении принимать и.п.</p>	<p>Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: дети используют образ гуся – «Захотел гусь пойти на лужок, травки пощипать, но чтобы попасть на поляну, нужно пролезть через дыру в заборе, надо присесть и пролезть на ногах, руками – «крылышками» не помогать, чтобы их не испачкать). ОРУ стр.117. Объяснение: подлезание под шнур на ногах без помощи рук. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: использовать образ гуся.</p> <p>ОРУ стр.118. Объяснение:</p>	<p>Предложить детям игровое упражнение «Ходьба – подлезание под шнур – ходьба».</p> <p>Наблюдение за старшими детьми: метание снежков в цель.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми в группе: подлезание под шнур на ступнях без опоры на руки.</p> <p>На улице: п/и «Воробушки и кот», «Лохматый пес».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Подлезание под шнур на ногах без помощи рук.</p> <p>На прогулке:</p>
--	---	---	---	---	--

<p>4 неделя.</p>	<p>одной рукой снизу и от плеча (правой и левой рукой).</p> <p>43.Подлезание на ступнях, прыжки в длину с места.</p>	<p>для ног при бросании снежков в горизонтальную цель одной рукой снизу и от плеча. Обратить внимание на смену положения ног при бросках правой и левой рукой <b>(П,Б,З)</b>. 2.в п/и «Заморожу» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро действовать по сигналу <b>(С)</b>.</p> <p>43. Упражнять детей в подлезании на ступнях без помощи рук. Обратить внимание на положение головы в различные моменты выполнения движения. Знакомить детей с прыжком в длину с места. Закреплять и.п. для выполнения прыжка. Обратить внимание , что приземление выполняется одновременно на две</p>	<p>Метание снежков в цель правой и левой рукой снизу и от плеча. Показ (взрослый). Игровая ситуация: забросим снежки в корзину.</p> <p>ОРУ стр.121. Объяснение: Подлезание под шнур на ступнях без помощи рук; Прыжок в длину с места. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: прыгать будем через ленты, чтобы не наступить на них, не запачкать, надо сильнее оттолкнуться. Пролезть под шнур</p>	<p>Предложить детям на прогулке ходьбу по снегу (с высоким подниманием ног).</p> <p>Наблюдение за старшими детьми: Прыжок в длину с места (обратить внимание детей на приземление).</p>	<p>п/и «Заморожу», «Воробушки и кот».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми: метание в горизонтальную цель от плеча, снизу правой, левой рукой.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Кот и мыши», «Воробушки и кот».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки в длину с места через предмет.</p>
------------------	--	--	---	---	--

	<p>44.Прыжки в длину с места, ловля мяча после отскока.</p>	<p>ноги. В п\и « Кот и мыши» упражнять в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга. Развивать смелость, учить действовать вблизи «ловишки» <b>(С,Б)</b>. Приучать выполнять перестроение из колонны в пары на ходу.</p> <p>44. Упражнять в прыжках в длину с места. Побуждать самостоятельно, без напоминаний готовиться к прыжку, учить приземляться на одновременно на две ноги перекатом с носка на всю стопу<b>(Б,З)</b>. Приучать детей ловить мяч после отскока от пола, захватывая его с боков. В п\и « Кот и мыши» упражнять в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга<b>(С,Б)</b>. Развивать смелость, учить действовать вблизи «ловишки».</p>	<p>так, чтобы колокольчик не задеть.</p> <p>ОРУ стр.122. Объяснение: прыжки в длину с места; Ловля большого мяча после отскока от пола, захватывая его с боков. Показ (взрослый). Игровая ситуация: Перепрыгнуть через широкий ручеек, так чтобы не замочить ноги (в ручейке вода холодная).</p>	<p>Предложить детям игровое упражнение: «Поймай мяч» (отбивание и ловля мяча).</p>	<p>На прогулке: п/и «Кот и мыши», «Цветные автомобили».</p> <p>Физкультурный досуг «В гости у цирка».</p>
--	---	---	--	--	---

	3 занятие на улице: «бросок предмета от плеча и снизу одной рукой, ходьба по снежному валику»	1.упражнять детей в энергичном отталкивании предмета от плеча и снизу одной рукой при броске вдаль. Бросок выполнять вперед <b>(З,П)</b> . 2.в п/и «Кот и мыши» развивать умение бегать на скорость по естественному грунту в прямом направлении <b>(С)</b> .	ОРУ стр.123. Объяснение: бросание мешочков вдаль от плеча и снизу одной рукой; ходьба по снежному валику приставным шагом боком. Показ (взрослый). Игровая ситуация: добрость мешочек (снежок) до санок.	Наблюдение за старшими детьми: ходьба по снежному валику приставным шагом боком. На прогулке: Бросание снежков вдаль – самостоятельные игры со снежками.	На прогулке:  п/и «Кот и мыши», «Зайцы и волк».  Индивидуальная работа с детьми: бросание снежков вдаль снизу одной рукой, от плеча.
Март 1 неделя.	45.Прыжки в длину с места, подбрасывание мяча перед собой.	45. Уточнить с детьми и.п. для ног при прыжках в длину с места. Закреплять умение детей при подбрасывании мяча перед собой, после отскока ловить, захватывая с боков. Познакомить с содержанием п\и «Лиса и гуси», закреплять умение выполнять подлезание на ступнях без помощи рук в спокойной обстановке <b>(С,Б)</b> .	ОРУ стр.125 – 126. Объяснение: Прыжки в длину с места; подбрасывание большого мяча вверх, после отскока ловить. Показ (взрослый). Игровая ситуация: Сначала нужно встать прочно, а потом прыгнуть, мягко приземляясь на ноги; подбросить мяч точно вверх перед собой и тогда он вернется в домик (в руки).	Наблюдение за старшими детьми: подбрасывание мяча вверх, после отскока – ловля. Самостоятельные игры с мячом: подбрасывание и ловля, отбивание и ловля.	На прогулке: п/и «Лиса и гуси», «Зайцы и волк». Индивидуальная работа с детьми: подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками, обхватывая с боков.

	<p>46.Подбрасывание мяча перед собой, ходьба по шнуру.</p> <p>3 занятие на улице: «Бросание (снежков) мешочков в горизонтальную цель от плеча и снизу».</p>	<p>46. Упражнять в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков после отскока. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по шнуру с приставлением пятки одной ноги к носку другой. В п\и «Лиса и гуси» закреплять умение выполнять подлезание на ступнях без помощи рук в спокойной обстановке<b>(С,Б,З)</b>.</p> <p>1.упражнять детей в бросании (снежков) мешочков в горизонтальную цель от плеча и снизу<b>(Б)</b>. 2.развивать быстроту бега в естественных условиях в игре «Быстрые санки»<b>(С)</b>.</p>	<p>ОРУ стр.127. Объяснение: Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его; ходьба по шнуру. Показ (взрослый). Игровая ситуация: Подбросить мяч так чтобы он вернулся в домик (в руки); пройди по шнуру и не упади.</p> <p>ОРУ стр.127. Объяснение: Бросание (снежков) мешочков в горизонтальную цель от плеча и снизу. Показ (взрослый). Игровая ситуация: Пройди по снежному валику, перешагивание через валики; «Попади в коробку» - забрасывание снежков в коробку.</p>	<p>Наблюдение за старшими детьми: Ходьба по шнуру приставляя пятки к носку, сохраняя равновесие.</p> <p>Предложить детям катание с горки. Метание снежков «Попади в коробку».</p>	<p>На прогулке: п/и «Лиса и гуси», «Самолеты». Индивидуальная работа с детьми: ходьба по шнуру с приставлением пятки к носку, сохраняя равновесие.</p> <p>На прогулке: п/и «Быстрые санки», «Лиса и гуси». Индивидуальная работа с детьми на улице: Бросание снежков в горизонтальную цель от плеча и снизу.</p>
--	---	---	--	---	--



2 неделя.	<p>47. Подлезание в обруч, ходьба по шнуру.</p> <p>48. Отбивание мяча от пола.</p>	<p>47.Упражнять детей в подлезании на ступнях без помощи рук в обруч среднего размера. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по шнуру приставным шагом прямо. В п\и «Цветные автомобили» закреплять умение бегать врассыпную не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве(С,Б,З).</p> <p>48. В отбивании большого мяча от пола показать связь силы толчка и высоты подпрыгивания мяча, упражнять в правильной ловле, захватывая мяч с боков. В п\и «Цветные автомобили» закреплять умение бегать врассыпную быстро, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве,</p>	<p>ОРУ стр.131. Объяснение: Пролезание в обруч на ступнях без помощи рук; ходьба по шнуру приставным шагом прямо. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: Дети используют образ обезьянки.</p> <p>ОРУ стр.132. Объяснение: Отбивание большого мяча от пола. Показ (взрослый). Игровая ситуация: Предложить детям отбивание большого мяча от пола – побуждать детей отбивать мяч об пол с разной силы («Когда мяч прыгает с разной силой? А когда прыгает чуть – чуть?»).</p>	<p>На улице: п/и «Цветные автомобили», «Зайцы и волк». Предложить детям выполнить подлезание на ступнях без помощи рук в обруч.</p> <p>Предложить детям отбивание большого мяча от пола («Мяч выпустили погулять, поймали за бока. Чтобы мяч вернулся домой его нужно сильнее оттолкнуть»).</p>	<p>На улице: п/и «Цветные автомобили», «Зайцы и волк».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Ходьба по шнуру приставным шагом прямо (сохранять равновесие).</p> <p>На улице: п/и «Цветные автомобили». Индивидуальная работа с детьми в группе: Отбивание большого мяча от пола (упражнять в правильной ловле и захватывая мяч с боков).</p>
-----------	--	--	--	---	--

3 неделя.	3 занятие на улице: Физкультурный досуг «три поросенка».	действовать по сигналу(С,Б).  1.упражнять в ходьбе, упражнять в ползании на четвереньках между предметами. 2.доставить детям ощущение радости. 3.способствовать развитию детского восприятия, быстроты и легкости ориентировки в новых ситуациях <b>(П,К,З).</b>	Пальчиковая гимнастика «Дождик» стр.174.  ОРУ стр.135. Объяснение: Отбивание большого мяча от пола. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: Побуждать отбивать мяч с разной силой – используя образ нового мяча и старого (сравнить).	Предложить детям понаблюдать за стайкой воробушек (их реакция на хлопок или посторонний звук). Предложить детям спрыгивание с небольшой высоты.	На улице: п/и «Воробушки и кот». Предложить детям выполнить бег врассыпную (используя имитацию полета птиц).  Индивидуальная работа с детьми в
-----------	--	--	---	--	---

	<p>50. Прыжки в длину с места, лазание по гимнастической стенке.</p> <p>3 занятие на улице: «Зимнее развлечение»</p>	<p>50. Закреплять слитность движений в и.п. при выполнении цепи прыжков в длину с места и правильном приземлении, развивать энергичное отталкивание одновременно двумя ногами<b>(Б)</b>. Приучать детей при лазанье по гимнастической стенке ставить ногу на середину стопы, правильно захватывать рейку руками<b>(Б)</b>. Знакомить с п\и «Самолётики и тучки»<b>(С)</b>. Закреплять умение бегать легко врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро ориентироваться в пространстве<b>(С,Б)</b>.</p> <p>1.упражнять детей приспособливать ходьбу к условиям, в которых она выполняется<b>(З)</b>. 2.обеспечивать удовольствие от катания с горки (использовать</p>	<p>ОРУ стр.136. Объяснение: Прыжки через гимнастические палки, лазанье по гимнастической стенке. Показ (взрослый). Игровая ситуация: Дети используют образ воробьев.</p> <p>ОРУ стр.137. Объяснение: Ходьба по утрамбованному, рыхлому снегу, по асфальту; катание с горки.</p>	<p>Наблюдение за полетом самолета, предложить детям поиграть в игру «Самолетики и тучи».</p> <p>Предложить детям понаблюдать за детьми старшего возраста: катание на санках, ледянках, ходьба по снежным валикам.</p>	<p>группе: Отбивание большого мяча от пола и ловля, захватывая его с боков.</p> <p>На улице: П/и «Самолетики и тучи».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки через предметы («Кто не задел не за одну палку?»)</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>На улице: П/и «Самолетики и</p>
--	--	---	---	---	---

4 неделя.	51. Прыжки в длину с места, лазанье по гимнастической стенке.	<p>скатывание с игрушками)<b>(С)</b>.</p> <p>51. Упражнять детей в умении принимать правильно и.п. и мягко приземляться при выполнении цепи прыжков в длину с места, энергично отталкиваться двумя ногами. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке удобным для ребёнка способом, высоту влезания ребёнок определяет сам. В п\и «Самолетки и тучи» приучать детей после бега возвращаться в определённое место, обозначенное цветом<b>(С,Б)</b>.</p>	<p>Игровая ситуация: Дети используют образ медведя, лисы, зайца.</p> <p>ОРУ с кубиками стр.139 – 140. Объяснение: Прыжки через предметы, лазанье по гимнастической стенке. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: Дети используют образ обезьянки.</p>	Предложить детям выполнить лазанье по гимнастической стенке, удобным для ребенка способом.	<p>тучи».</p> <p>Предложить детям понаблюдать за детьми старшего возраста: катание на санках, ледянках, ходьба по снежным валикам.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Подъем по ступенькам, скатывание с горки.</p> <p>На улице: П/и «Самолетки и тучи».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки в длину с места, энергично отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Лазанье по гимнастической стенке, высоту</p>
	52. Прыжки в длину с	52. Упражнять детей в	ОРУ с кубиками	Предложить детям	

	<p>места, лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>3 занятие на улице: «Путешествие в Простоквашино»</p>	<p>умении принимать правильно и.п. и мягко приземляться при выполнении цепи прыжков в длину с места, энергично отталкиваться двумя ногами. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке удобным для ребёнка способом, высоту влезания ребёнок определяет сам. В п\и «Самолетики и тучи» приучать детей после бега возвращаться в определённое место, обозначенное цветом(С,Б).</p> <p>1.развивать двигательную активность. 2.с помощью игр создать положительный эмоциональный настрой (К,С,П)</p>	<p>стр.139 – 140. Объяснение: Прыжки через предметы, лазанье по гимнастической стенке. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: Дети используют образ обезьянки.</p>	<p>выполнить лазанье по гимнастической стенке, удобным для ребенка способом.</p>	<p>влезания ребенок определяет сам.</p> <p>На улице: П/и «Самолетики и тучи».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки в длину с места, энергично отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Лазанье по гимнастической стенке, высоту влезания ребенок определяет сам.</p>
<p>Апрель 1 неделя</p>	<p>53. Метание предметов от плеча.</p>	<p>53. Упражнять детей в метании малых предметов от плеча одной рукой.</p>	<p>ОРУ стр.144 – 145. Объяснение: Метание мешочков от плеча в стену.</p>	<p>Предложить детям выполнить подлезание под шнур на ступнях без помощи рук; метание</p>	<p>На улице: П/и «Наседка и цыплята».</p>

	<p>54. Метание мешочков от плеча.</p>	<p>Закреплять умение принимать правильно и.п. В п\и «Насека и цыплята» приучать детей подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, с ходу в удобном для ребёнка темпе<b>(С,Б)</b>.</p> <p>54. Упражнять детей в метании мешочка от плеча, в умении менять и.п. для ног при броске правой и левой рукой. В п\и «Насека и цыплята» приучать детей подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, с ходу в удобном для ребёнка темпе<b>(С,Б)</b>.</p>	<p>Показ (взрослый). Игровая ситуация: Помочь белочке забросить орешек в дупло.</p> <p>ОРУ стр.146. Объяснение: Метание мешочков от плеча в стену. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: Помочь белочке забросить орешек в дупло.</p>	<p>мешочка от плеча вдаль.</p> <p>П/и «Наседка и цыплята».</p> <p>Предложить детям выполнить метание мешочков в стену правой и левой рукой.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Метание малых предметов от плеча одной рукой – умение детей принимать правильное исходное положение.</p> <p>На улице: П/и «Наседка и цыплята».</p> <p>Предложить детям выполнить метание предметов в стену.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Подлезание на ступнях под шнур без помощи рук.</p>
--	---------------------------------------	--	---	---	--

2 неделя	<p>3 занятие на улице: Занятие по интересам.</p> <p>55.Метание малого мяча от плеча в круг.</p>	<p>1.выявить, каким снарядам отдают предпочтение дети. 2.отметить разнообразие действий <b>(С,П)</b>с мячом. 3.оценить взаимодействие детей при выполнении физических упражнений<b>(С)</b>.</p> <p>55. Закреплять умение выполнять метание малого мяча одной рукой от плеча в круг, расположенный на стене. Знакомить детей с правилами игры «Огуречик», закреплять умение действовать по сигналу, бегать легко и быстро<b>(С,Б)</b>.</p>	<p>ОРУ по показу взрослого. Объяснение: Дети выбирают пособия по желанию, педагог страхует.</p> <p>ОРУ стр.151. Объяснение: Метание малого мяча правой левой рукой в</p>	<p>Предложить детям вспомнить и показать интересные упражнения которые выполняли в течение года.</p> <p>Предложить детям выполнить метание малого мяча правой левой рукой в стену.</p> <p>П/и «Огуречик».</p>	<p>На улице: Предложить детям вспомнить и показать интересные упражнения которые выполняли в течение года.</p> <p>На улице: П/и «Огуречик».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Метание малого мяча одной рукой от плеча в круг, расположенный на</p>
----------	---	---	--	---	---

3 неделя	<p>56.Поднимание по скату на ладонях и коленях, прыжки в длину с места.</p> <p>57.Поднимание по наклонному скату, прыжки в длину с места.</p>	<p>56. Учить детей подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног. В прыжках в длину с места закреплять умение принимать правильное и.п., энергично отталкиваться и мягко приземляться. В п\и «Огуречик»закреплять умение действовать по сигналу, бегать легко и быстро(С,Б).</p> <p>57. Закреплять умение подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног, оценивать координацию движений. В прыжках в длину с места закреплять умение принимать правильное и.п., энергично отталкиваться и мягко приземляться. Знакомить с игрой «Зайцы и сторож», закреплять умение</p>	<p>стену. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: Поможем белочке забросить орешек в дупло.</p> <p>ОРУ стр.152. Объяснение: Поднимание на ладонях и коленях по наклонному скату, прыжки в длину с места. Показ (подготовленный ребенок). Игровая ситуация: Дети используют образ медведя.</p> <p>ОРУ с кубиком стр.157. Объяснение: Подниматься по наклонному скату на ладонях и коленях, прыжки в длину с места.</p>	<p>Предложить детям выполнить прыжок в длину с места (для детей высокого роста и хорошопрыгающих ручеек сделать по шире, а для других детей речек должен быть уже.</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки в длину с места, принимая правильное и.п., энергично отталкиваясь и мягко приземляясь.</p>	<p>стене (выполнять правой и левой рукой).</p> <p>На улице: П/и «Огуречик».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Ходьба на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног.</p> <p>На улице: п/и «Зайцы и сторож»</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Ходьба на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног.</p>
----------	---	---	---	--	---



	<p>58. Поднимание по наклонному скату, прыжки в длину с места.</p> <p>3 занятие на улице: «Путешествие в зоопарк».</p>	<p>бегать легко, ориентироваться в пространстве <b>(С,Б,З)</b>.</p> <p>58. Предложить детям подняться по наклонному скату ходьбой и спуститься на ладонях и коленях. В прыжках в длину с места закреплять умение принимать правильное и.п., энергично отталкиваться и мягко приземляться. В п\и «Зайцы и сторож», закреплять умение бегать легко, ориентироваться в пространстве <b>(С,Б,З)</b>.</p> <p>1.упражнять детей в умение подлезать под препятствие с разной скоростью <b>(Б)</b>.</p> <p>2.закреплять умение спрыгивать легко, мягко опускаясь на полусогнутые ноги.</p> <p>3. В п/и «Зайцы и волк» развивать быстроту реакции на сигнал <b>(С)</b>.</p>	<p>Показ (подготовленный ребенок).</p> <p>ОРУ с малым мячом стр.158.</p> <p>Объяснение: Ходьба по наклонному скату и спуск на ладонях и коленях.</p> <p>Показ (подготовленный ребенок).</p> <p>Игровая ситуация: Предложить детям Выполнить прыжок через ручей, «Какого цвета ручеек удалось перепрыгнуть?».</p> <p>ОРУ дети используют образ птиц и зверей стр.159.</p> <p>Объяснение: Подлезание под препятствия, прыжки с высоты.</p>	<p>Предложить детям выполнить ходьбу по наклонному скату и спуск на ладонях и коленях.</p> <p>П/и «Зайцы и сторож».</p> <p>Предложить детям вспомнить образы птиц и зверей в движениях.</p> <p>П/и «Зайцы и волк».</p>	<p>На улице: п/и «Зайцы и сторож»</p> <p>индивидуальная работа с детьми на улице: прыжки через ручьи с шириной 30 – 40 – 50 см разного цвета.</p> <p>На улице: П/и «Зайцы и волк».</p> <p>Использование детьми образов птиц</p>
--	--	--	--	--	---

4 неделя	<p>59. Приземление на полусогнутые ноги при спрыгивании, бросание предметов в вертикальную цель.</p> <p>60. Спрыгивание с куба, бросание мешочков в вертикальную цель.</p>	<p>59. Закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги перекатом на всю стопу при спрыгивании. Самостоятельно готовить к прыжку. Закреплять умение принимать правильно и.п. при попадании в вертикальную цель от плеча одной рукой, развивать глазомер. В п\и «Наседка и цыплята» закреплять умение переходить от бега к подлезению в быстром темпе, удаляясь как можно дальше от клетки <b>(С,Б)</b>.</p> <p>60. При спрыгивании с куба обращать внимание детей на приземление. Закреплять умение самостоятельно готовиться к прыжку. Закреплять умение бросать мешочек в</p>	<p>ОРУ стр.162. Объяснение: Спрыгивание с высоты, метание в вертикальную цель. Показ (взрослый). Игровая ситуация: Использовать образ кошки, белочки.</p> <p>ОРУ стр.163. Объяснение: Спрыгивание с куба, метание мешочка одной рукой от плеча в вертикальную цель. Показ (взрослый).</p>	<p>Предложить детям выполнить метание в вертикальную цель от плеча одной рукой.</p> <p>П/и «Наседка и цыплята». Предложить детям выполнить метание мяча в круг на высоте 1,5 м от пола – выбор способа броска предоставить ребенку.</p>	<p>и зверей.</p> <p>На улице: п/и «Наседка и цыплята». Предложить детям выполнить спрыгивание с высоты приземляясь на полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю стопу. Индивидуальная работа с детьми на улице: Метание мешочка в круг, использовать бросок от плеча одной рукой.</p> <p>На улице:</p>
----------	--	--	---	---	--

<p>Май 2 неделя</p>	<p>3 занятие на улице: «Муха – цокотуха»</p> <p>Тесты</p>	<p>вертикальную цель одной рукой от плеча <b>(Б,З)</b>. Развивать глазомер <b>(С)</b>. В п\и «Наседка и цыплята» закреплять умение переходить от бега к подлезанию в быстром темпе, удаляться дальше от клеток <b>(С)</b>.</p> <p>1.закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед в рассыпную, приземляясь на две ноги на переднюю часть стопы в естественных условиях <b>(Б)</b>.</p> <p>2.упражнять детей в умении бросать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>3. в п/и «Ловишка» закреплять умение бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве <b>(С)</b>.</p> <p>Диагностика уровня развития ходьбы, бега и метание в</p>	<p>Игровая ситуация: Дети используют образ парашютистов.</p> <p>ОРУ стр. 164. «Муха».</p> <p>Игровая ситуация: Дети используют образ насекомых.</p>	<p>Предложить детям выполнить прыжки вперед в рассыпную.</p> <p>П/и «Ловишка».</p>	<p>П/и «Наседка и цыплята».</p> <p>Спрыгивание с куба – умение самостоятельно готовиться к прыжку.</p> <p>На улице: П/и «Ловишка».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p>
-------------------------	---	---	---	--	---

3 неделя	Тесты	горизонтальную цель.  Диагностика уровня развития прыжка в длину с места, метание в вертикальную цель.			
	Тесты	Диагностика метания вдаль метания малых предметов.			
	Тесты	Диагностика развития уровня двигательных навыков: бросание большого мяча вдаль, подлезание под дуги высотой 50 и 60 см.			
4 неделя	Тесты	Диагностика обследования гибкости и выносливости.			
	Тесты	Диагностика обследования осанки, визуальная и функциональное обследование стопы.			



### Образовательная область «Физическая культура» средняя группа

Месяц, неделя	Темы/возрастная группа	Непосредственная образовательная деятельность		Совместная деятельность	
	4-5года	задачи	Методы и приёмы	предварительная	Последующая
Сентябрь 1 неделя	<p>Обследование уровня развития основных движений: бег на 30 м.</p> <p>Обследование уровня развития основных движений: прыжок в длину с места.</p> <p>Обследование уровня развития основных движений: метание мешочка вдаль.</p> <p>Обследование уровня развития физических</p>				

2 неделя	<p>качеств: определение силы мышц спины; оценка силы и выносливости мышц живота.</p> <p>Обследование уровня развития физических качеств; определение силы мышц рук и плечевого пояса; гибкость.</p> <p>Обследование уровня развития физических качеств: челночный бег 10х3; обегание препятствий.</p>				
----------	---	--	--	--	--

<p>3 неделя</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах, поднятие на ладонях и коленях по наклонному скату.</p>	<p>1. В подпрыгиваниях на месте на двух ногах закреплять умение приземляться легко, на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню (Б,З).</p> <p>2. Закреплять умение подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног, оценить координацию движений (Б).</p> <p>3. В п/и «Цветные автомобили» закреплять умение бегать легко, ориентироваться в пространстве(С).</p>	<p>ОРУ – стр. 24</p> <p>Объяснение: подпрыгивание на месте на двух ногах; поднятие на ладонях и коленях по наклонному скату.</p> <p>Игровая ситуация: дети используют образ мяча, кошечки.</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить подпрыгивание на месте на двух ногах.</p> <p>П\и «Цветные автомобили».</p>	<p>На улице п\и «Воробышки и кот», «Цветные автомобили».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: поднятие на ладонях и коленях по наклонному скату.</p>
-----------------	--	--	--	--	---



	<p>2. Подпрыгивание на месте на двух ногах, поднимание на ладонях и коленях по наклонному скату.</p>	<p>2. Упражнять детей в подпрыгиваниях на месте на двух ногах, умении энергично отталкиваться от пола, подпрыгивать выше. Побуждать детей самостоятельно определять, что нужно сделать, чтобы прыжок был выше(Б).</p> <p>2. Закреплять умение подниматься и спускаться по наклонному скату на ладонях и коленях(Б),</p> <p>3. В п\и «Цветные автомобили» закреплять умение бегать легко, реагировать на звуковой сигнал во время игры, ориентироваться в пространстве(С).</p>	<p>ОРУ – стр.24</p> <p>Объяснение: подпрыгивание на двух ногах на месте с доставанием колокольчика; лазанье по наклонной доске. Пальчиковая гимнастика «Флажок» стр.27</p>	<p>На улице: п\и «Цветные автомобили» и «Птицы». Предложить детям выполнить подпрыгивание на двух ногах на месте с доставанием колокольчика.</p>	<p>На улице: п\и «Цветные автомобили» и «Птицы». Индивидуальная работа с детьми в группе: поднимание на ладонях и коленях по наклонному скату.</p>
	<p>3 занятие на улице. Подпрыгивание на</p>	<p>1.Развивать у детей функцию равновесия при</p>	<p>ОРУ «Птицы» стр.26</p> <p>Объяснение:</p>	<p>На улице: п\и «Птицы в гнездах».</p>	<p>На улице: п\и «Птицы в гнездах»</p>

	<p>месте, ходьба по бровкам.</p>	<p>ходьбе по бровке(Б).</p> <p>2.Закреплять умение выполнять подпрыгивания на месте легко, приземляться мягко на переднюю часть стопы в обычной обуви(Б).</p> <p>3.В п\и «Птицы в гнездах» закреплять умение бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал(С).</p>	<p>подпрыгивание на месте, ходьба по бровкам. Игровая ситуация: дети используют образ птиц.</p>	<p>Предложить детям выполнить ходьбу по бровкам</p>	<p>, «Цветные автомобили».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: подпрыгивание на месте («Мой веселый, звонкий мяч»).</p>
	<p>4. Подбрасывание большого мяча вверх, лазанье по наклонной лесенке.</p>	<p>1.При подбрасывании большого мяча вверх закреплять умение бросать его перед собой(С,П).</p> <p>2.В лазанье по наклонной лесенке приучать детей не пропускать рейки, ставить руки и ноги каждый раз на</p>	<p>ОРУ с большим мячом, стр.30</p> <p>Объяснение: подбрасывание большого мяча, лазанье по наклонной лесенке.</p>	<p>На улице п\и «Воробышки и кот», «Цветные автомобили».</p> <p>Предложить детям выполнить подбрасывание</p>	<p>На улице п\и «Воробышки и кот», «Цветные автомобили».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: лазанье по наклонной</p>

<p>4 неделя</p>	<p>5. Подбрасывание большого мяча вверх, лазанье по наклонной лесенке.</p> <p>3 занятие на улице. Метание мешочка</p>	<p>соседнюю рейку(Б). 3.в п\и «Воробышки и кот» закреплять умение при прыгивании приземляться мягко на две полусогнутые ноги на носки(С)</p> <p>1.При подбрасывании большого мяча вверх закреплять умение бросать его перед собой(З). 2.В лазанье по наклонной лесенке приучать детей не пропускать рейки, ставить руки и ноги каждый раз на соседнюю рейку(Б). 3.в п\и «Воробышки и кот» закреплять умение при прыгивании приземляться мягко на две полусогнутые ноги на носки(С).</p> <p>1.В метании мешочка вдаль от плеча одной рукой</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Флажок» стр.27</p> <p>ОРУ с большим мячом, стр.30</p> <p>Объяснение: подбрасывание большого мяча, лазанье по наклонной лесенке.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Флажок» стр.27.</p> <p>ОРУ стр.31 «Строим дом».</p>	<p>большого мяча вверх.</p> <p>На улице п\и «Воробышки и кот», «Цветные автомобили». Предложить детям выполнить подбрасывание большого мяча вверх.</p> <p>На улице: п\и</p>	<p>лесенке.</p> <p>На улице: п\и «Воробышки и кот», «Цветные автомобили». Индивидуальная работа с детьми в группе: лазанье по наклонной лесенке.</p> <p>На улице: п\и «Самолеты»,</p>
-----------------	---	---	---	---	---

	<p>вдаль, прыжки с продвижением в перед.</p> <p>1.Прокатывание большого мяча, подлезание на ладонях</p>	<p>закреплять умение принимать правильное и.п.(Б)</p> <p>2.В прыжках с продвижением вперед отрабатывать выполнение толчка двумя ногами и приземление на две полусогнутые ноги на носки(Б,З).</p> <p>3. в п\и «самолеты» закреплять умение бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, используя пространство площадки(С).</p> <p>1.Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании</p>	<p>Объяснение: метание мешочка вдаль, прыжки через линии.</p> <p>Игровая ситуация: дети используют образ строителей.</p> <p>Построение парами: «Паровоз цепляет вагон»,</p>	<p>«Самолеты», «Воробышки и кот».</p> <p>Предложить детям выполнить метания е предметов вдаль.</p> <p>На улице: П/и «Волк и зайцы».</p> <p>Предложить детям</p>	<p>«Воробышки и кот».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Прыжки через линии, приземляясь на две полусогнутые ноги на носки.</p> <p>На улице: П/и «Волк и зайцы», «У</p>
--	---	--	---	---	--

	<p>и коленях.</p> <p>2.Прокатывание большого мяча, прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>большого мяча двумя руками снизу. Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур. (Б)В п\и «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах(С).</p> <p>2. Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу(С,П). Приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться</p>	<p>общеразвивающие упражнения с большим мячом, (сравнить трудности выполнения), игровая ситуация. Стр. 36</p> <p>«Послушные мячики» активизирующие вопросы «Какое движение выполняет голова во время подлезания?»</p> <p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с большим мячом. Стр.37</p> <p>Игровое упражнение «Светофор».</p>	<p>выполнить прокатывание большого мяча двумя руками снизу.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Кролики», игровое упражнение «Светофор».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки с продвижением</p>	<p>медведя во бору».</p> <p>Предложить детям выполнить прокатывание большого мяча двумя руками снизу.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Подлезание под дуги на низких и высоких четвереньках.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Кролики», игровое упражнение «Светофор».</p> <p>Предложить детям выполнить</p>
--	--	---	--	---	--

	<p>3 занятие на улице:</p> <p>Перебрасывание большого мяча, ходьба и бег по узкой дорожке.</p>	<p>одновременно двумя ногами вперёд-вверх. Следить за правильным приземлением. В п\и «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его(С).</p> <p>1.Упражнять детей в умении перебрасывать большой мяч о груди двумя руками через шнур(С,П).</p> <p>2.закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке(Б).</p> <p>3.в п/и «Зайцы и волк» упражнять детей в умении выполнять прыжки на месте, с продвижением вперед, легко, на передней части стопы обычной</p>	<p>ОРУ стр.38.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Перебрасывание большого мяча от груди двумя руками через шнур, ходьба и бег по узкой дорожке.</p>	<p>вперед, следить за правильным приземлением.</p> <p>На улице: игровое упражнение «Пройди по бровке и не упади»</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p>Предложить детям выполнить действия с</p>	<p>прокатывание большого мяча двумя руками снизу.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Прыжки с продвижением вперед, энергично отталкиваясь одновременно двумя ногами, следить за правильным приземлением.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Зайцы и волк», игровое упражнение:</p> <p>«пройди по бровке и не упади».</p>
--	--	---	--	---	--

<p>Октябрь 1 неделя</p>	<p>Прыжки с продвижением вперед, подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p>	<p>обуви(С).  1.Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед – вверх, правильно приземляться(Б,П). Упражнять детей в умении выполнять подтягивания на руках, лёжа на животе на гимнастической скамейке. В п\и «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его(С).</p>	<p>Игровое упражнение: «Пройди, не наступи на линию», «Перебрось мяч через шнур».  Показать, как шагают деревянные человечки, общеразвивающие упражнения. Стр.43. «Поднимание рук», Игровая ситуация «Помоги кролику».</p>	<p>большим мячом.  На улице: П/и «Кролики»  Предложить детям выполнить прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми на улице:  Перебрось мяч через шнур  На улице: П/и «Кролики»  Индивидуальная работа с детьми в группе:  Прыжки с продвижением вперед, энергично отталкиваясь и правильно приземляясь.</p>
-----------------------------	--	---	--	--	---

	<p>4.подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке, бег с ускорением.</p> <p>3 занятие на улице:</p> <p>Прокатывание большого мяча в ворота, бег с ускорением.</p>	<p>4. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорения. Закреплять умение выполнять подтягивания на руках, лёжа на животе на гимнастической скамейке(С,Б). В п\и «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперёд на двух ногах(С).</p> <p>1.Закреплять умение детей готовиться к бегу, бежать легко на передней части стопы(З,Б).</p> <p>2. Упражнять в умении прокатывать большой мяч ворота двумя руками снизу, принимать правильное И.П. для ног.</p> <p>3.В п/и «Куры в огороде» побуждать детей опускать голову ниже при</p>	<p>Показать, как шагают деревянные человечки, общеразвивающие упражнения. Стр.44.</p> <p>Игровая ситуация «Помоги кролику», пальчиковая гимнастика «Дождик».</p> <p>1.ОРУ стр.44.</p> <p>2.Объяснение (приготовиться к бегу, прокатить мяч в ворота)</p> <p>3.Игровое упражнение «Трамвай», «Кто быстрее прибежит к флажку», «Закати мяч в ворота»</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Зайцы и волк», «Перелет птиц».</p> <p>В группе:</p> <p>Предложить детям выполнить подтягивание на скамейке.</p> <p>На улице:</p> <p>Игровое задание «Добеги до флажка», «Закати мяч в ворота»</p> <p>Подвижная игра «Куры в огороде»</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Зайцы и волк», «Перелет птиц».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Подтягивание на руках на гимнастической скамейке лежа на животе, с разным и.п. для ног.</p> <p>На улице:</p> <p>Игровое задание «Добеги до флажка», «Закати мяч в ворота»</p> <p>Подвижная игра «Куры в огороде»</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Бег с ускорением</p>
--	---	--	--	---	---



2 неделя		подлезании под шнур, натянутой на высоте 70 см, на ногах без помощи рук в спокойной обстановке(С).			по дистанции.
3 неделя	<p>5.Прокатывание мяча.</p> <p>6.Прокатывание мяча.</p>	<p>5.Упражнять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определённом направлении, регулируя силу броска. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполняя ускорение(Б,З) В п\и «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперёд на двух ногах(С).</p> <p>6. Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка(Б,З). Обратить внимание на сгибание ног в коленях и на выполнение переката с носка на пятку. Привлечь внимание детей к использованию замаха для</p>	<p>По громкому удару в бубен остановиться, общеразвивающие упражнения. Стр.50.</p> <p>Игровая ситуация «В гости к зайке», дыхательное упражнение «Куры» стр.249.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Стр.51 Игровая ситуация «В гости к зайке», дыхательное упражнение «Куры»</p>	<p>На улице:</p> <p>Игра с мячом, прыжки с продвижением вперёд.</p> <p>П/и «Зайцы и волк»</p> <p>В группе:</p>	<p>На улице:</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк», бег по дистанции с ускорением.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Прокатывание большого мяча, выполняя стоя в парах.</p> <p>На улице:</p> <p>Подвижная игра «Наседка и</p>

	<p>3 занятие на улице:</p> <p>Физкультурный досуг:</p> <p>«Осень».</p>	<p>увеличения силы броска при прокатывании мяча на дальность(П). В п\и «Наседка и цыплята» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия(С).</p> <p>1.закреплять у детей полученные двигательные навыки(П).</p> <p>2.развивать творческое мышление, умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, ловкость(П).</p> <p>3.учить преодолевать</p>	<p>стр.249.</p>	<p>Прыжки с продвижением вперёд, прокатывание мяча на дальность.</p> <p>На улице:</p> <p>Подвижная игра «Наседка и цыплята».</p>	<p>цыплята», прыжки через линии не наступая на них.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Прокатывание мяча до стены.</p>
--	--	---	-----------------	--	--

	<p>7. Подбрасывание мяча вверх.</p>	<p>трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях(С). 4. воспитывать смелость(С).  7. Закреплять умение детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка(Б). Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратить внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются(П). В п\и « Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стр.58. игровая ситуация «Зайцы на прогулке», расслабляющие упражнения «Руки, как плети».</p>	<p>На улице:  Прыжки с продвижением вперёд.  Игровое упражнение «Кто быстрее?».</p>	<p>На улице:  Подвижная игра «Кто быстрее?».  Индивидуальная работа с детьми в группе:  Подбрасывание мяча вверх и его ловля.</p>
--	-------------------------------------	---	---	---	---

4 неделя	8.Прыжки с продвижением вперёд, подбрасывание мяча перед собой.	замедлением, принимая правильное и.п. для бега(С). 8. Упражнять в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд(С). Закрепить умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. В п\и « Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимая правильное и.п. для бега(С,П).	Общеразвивающие упражнения стр.58. Игровое упражнение: «Играй, играй мяч не теряй», расслабляющие упражнения «Руки, как плети».	В группе: Игровое упражнение «Играй, играй, мяч не теряй» На улице: прыжки с продвижением вперёд, ходьба парами	На улице: Подвижная игра «Кто быстрее?», «Наседка и цыплята». Индивидуальная работа с детьми в группе: Подбрасывание и ловля мяча перед собой.
----------	---	---	---	--	---

	<p>3. Занятие на улице.</p> <p>«Прыжки с продвижением вперед, подбрасывание мяча перед собой».</p>	<p>1.Закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, создавать условия для следующего прыжка(Б).</p> <p>2.Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков(С,П,Б).</p> <p>3. В игровом упражнении «Собери овощи» закреплять умение выполнять бег с ускорением принимая правильное и.п(С).</p>	<p>ОРУ стр. 60.</p> <p>Игровые упражнения: «Играй, играй мяч не теряй», «Из кружка в кружок», «Собери овощи».</p> <p>ОРУ, стр.60</p> <p>Объяснение: прыжки с продвижением вперед, подбрасывание мяча перед собой.</p>	<p>На улице:</p> <p>Бег с ускорением и замедлением, прыжки с продвижением вперед, игровое упражнение «Кто быстрее перенесет предмет?»</p> <p>На улице: предложить детям выполнить прыжки с продвижением вперед, подбрасывать мяч перед собой и ловить его. п\и «Собери овощи.</p>	<p>На улице:</p> <p>Игровое упражнение «Из кружка в кружок»</p> <p>П/и «Кто быстрее?»</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить прыжки с продвижением вперед, подбрасывать мяч перед собой и ловить его. п\и «Собери овощи. Индивидуальная работа с детьми на улице: прыжки с продвижением</p>
--	--	---	---	---	---

					вперед.
Ноябрь 1 неделя	9. Метание мешочков	9. Закреплять умение детей принимать правильно и.п. при метании мешочка одной рукой снизу(Б,П). Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуть, бросить. Закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу. В п\и «Зайцы и волк» приучать детей пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в момент погони(С).	Объяснение заданий, общеразвивающие упражнения стр.65.  Игровая ситуация «Поможем зайке», пальчиковая гимнастика «Заборчик».	На улице:  Метание мячей правой, левой рукой через ручей.  П/и «Зайцы и волк»	На улице:  П/и «Зайцы и волк»  Метание мячей правой, левой рукой через предмет.    Индивидуальная работа с детьми в группе:  Подлезание под шнур на коленях и ладонях сходу.
		10. Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка одной рукой снизу(Б). Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две	Общеразвивающие упражнения стр.65.  Игровая ситуация «Поможем зайке», пальчиковая гимнастика «Заборчик».	На улице:  Метание мяча одной рукой снизу, прыгивание с высоты.  Подвижная игра «Кролики».	На улице:  Подвижная игра «Кролики».  Игровое упражнение:

	<p>10. Метание мешочков</p> <p>3. занятие на улице.</p> <p>«Ходьба и бег в естественных условиях, прыжки в длину с места и в высоту с места»</p>	<p>полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи, принимать правильно и.п. В п\и «Кролики» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия, быстро освобождать место другим играющим(С).</p> <p>1.Закреплять умение выполнять ходьбу и бег в естественных условиях.</p> <p>Привлечь внимание детей к использованию разных способов ходьбы с учетом грунта(Б,П,З).</p> <p>2.Упражнять в умении мягко приземляться в прыжках в длину с места и в</p>	ОРУ «Воробушки»	На улице:	<p>«Спрыгни со скамьи» высота 30см.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Метание мешочка правой, левой рукой в обруч.</p> <p>На улице:</p>
--	--	---	-----------------	-----------	--

	<p>11.Прокатывание мяча.</p>	<p>высоту с места.</p> <p>3. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Лошадки». Приучать к действиям строго по сигналу(С).</p> <p>11. Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу, выполняя правильно прицеливание, замах и бросок. Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании с куба, приземляться перекатом с ноги на всю ступню(Б). В п\и «Перелёт птиц» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы(Б,З).</p>	<p>стр.68.</p> <p>Ходьба по асфальту на солнечной и теневой стороне, прыжки через ручейки.</p> <p>Игровое упражнение «Стоп», общеразвивающие упражнения с малым мячом стр.73, Игровая ситуация «Парашютисты».</p>	<p>п/и «Лошадки»: дети используют роль воробьев (летают, клюют, прыгают, греют ноги)</p> <p>На улице: лазание по гимнастической лестнице, спрыгивание с высоты 30 см.</p> <p>Подвижная игра «Перелёт птиц».</p>	<p>п/и «Лошадки» ходьба и бег в естественных условиях с использованием разного грунта.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки через предметы.</p> <p>На улице: Подвижная игра «Перелёт птиц», «Раздувайся, пузырь»</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Прокатывание малого мяча одной рукой снизу,</p>
--	------------------------------	--	---	---	--



2 неделя	12. Прокатывание мяча.	<p>12.Закреплять умение действовать по плану: прицелиться, замахнуть и бросить – при прокатывании маленького мяча одной рукой снизу(П,Б). Упражнять детей принимать правильное и.п. при спрыгивании с куба, приземляться перекатом с ноги на всю ступню. В п\и «Перелёт птиц» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы(С).</p> <p>1.Приучать детей приспосабливать способы ходьбы и бега к условиям</p>	Игровое упражнение «Стоп», общеразвивающие упражнения с малым мячом стр.73, игровая ситуация «Парашютисты».	<p>На улице: лазанье по гимнастической лестнице, спрыгивание с высоты 30 см.</p> <p>Подвижная игра «Перелёт птиц».</p>	<p>На улице: Подвижная игра «Перелёт птиц», «Раздувайся, пузырь»</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Прокатывание малого мяча</p>
----------	------------------------	---	---	--	---

	<p>3. занятие на улице.</p> <p>«Перелезание через бревно, приспособлять способы ходьбы и бега к условиям перемещения»</p> <p>13.Отбивание и ловля мяча.</p>	<p>перемещения(С,П,Б).</p> <p>2.Упражнять детей в умении перелезть через бревно, используя запрыгивание с упором руками.</p> <p>3.Развивать умение пролезать быстро сходу.</p> <p>4.В подвижной игре «Лошадки» упражнять детей в умении использовать бег на скорость или с увертыванием в зависимости от ситуации(С).</p> <p>13. Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить , захватывая мяч с боков, согласовывать движения рук и ног(Б,П). Знакомить детей со</p>	<p>ОРУ «Птицы» стр.75.</p> <p>Дети используют образ птиц (летают, клюют , прыгают)</p> <p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения «Силачи», мяч отбивать перед собой, ловить, захватывая с боков. Предложить детям по названию</p>	<p>На улице:</p> <p>Полоса препятствий: бег 10м,перелезание через бревно,</p>	<p>одной рукой снизу,</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Лошадки», способ перемещения по грунту (скользящий,</p>
--	---	--	--	---	--

	<p>14.Подбрасывание и ловля мяча.</p>	<p>способом передвижения на ступнях и ладонях. Предложить детям самостоятельно показать действия этим способом на основе знаний о принципе называния способов подлезания, ползания. В п\и «Наседка и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамейки, приземляясь на две ноги перекатом с носка на всю ступню, подлезать на ступнях без помощи рук под шнур(С).</p> <p>14.При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованные действия рук и ног, мяч вверх – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются(П,Б). Упражнять детей в ползании на ступнях и ладонях по скамейке. Учить</p>	<p>показать способ подлезания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения стр. 80.</p> <p>Игровое упражнение «Стрела» (обезьянка добежала до дерева и потянулась к ветке), пальчиковая гимнастика «Очки»</p>	<p>пролезание между рейками. П/и «Лошадки»</p> <p>В группе: Предложить детям по названию показать способ ползания. Отбивания и ловля</p>	<p>рыхлый) Индивидуальная работа с детьми на улице: упражнять в ходьбе и беге по скользкому и рыхлому грунту.</p> <p>На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята», «Цветные автомобили».</p>
--	---------------------------------------	---	---	--	--

	<p>3 занятие.</p> <p>Физкультурный досуг на основе игровых упражнений «Посадил дед репку»</p>	<p>выполнять бег из и.п. спиной к направлению движения. В п\и «Наседка и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамейки, приземляясь на две ноги перекатом с носка на всю ступню, подлезать на ступнях без помощи рук под шнур(С).</p> <p>1.учить детей ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия(П,Б).</p> <p>2.развивать воображение, ориентировку в пространстве(П).</p> <p>3.воспитывать волю(С).</p>	<p>стр.77.</p> <p>Общеразвивающие упражнения стр.80 «Часы», выполнение по показу, игровая ситуация «Волшебные мячи», дыхательное упражнение «Жук» стр.251</p>	<p>мяча двумя руками(отбивать мяч перед собой, ловить, захватывать с боков).</p> <p>На улице:</p> <p>Подвижная игра «Наседка и цыплята»,</p> <p>Бег стоя спиной к направлению движения. Игровое упражнение «Допрыгни до ленты».</p>	<p>В группе:</p> <p>Предложить детям по названию показать способ ползания.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: отбивание мяча двумя руками о землю и ловля его захватывая мяч с боков.</p> <p>На улице:</p> <p>Подвижная игра «Наседка и цыплята»,</p> <p>«Зайцы и волк».</p> <p>Игровое упражнение «Допрыгни до ленты».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в</p>
--	---	--	---	---	--

Знеделя	15. Подбрасывание мяча.	15.Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движение рук и ног(П,Б). Упражнять в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. В п\и «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамьи(С).	Общеразвивающие упражнения стр.87. Игровая ситуация «Волшебные мячи», дыхательное упражнение «»Жук»стр.251.	На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята», Бег стоя спиной к направлению движения. Игровое упражнение «Допрыгни до ленты».	группе: подбрасывание и ловля большого мяча  На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята», «Зайцы и волк». Индивидуальная работа с детьми в группе:  Подбрасывание и ловля мяча, согласуя движения рук и ног.
	16. Подбрасывание мяча.	16. Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движение рук и ног.	ОРУ стр.87. Игровая ситуация «Волшебные мячи», игровое упражнение «Узкий и широкий ручеек», «Парашютисты» (	На улице: П\и «У медведя во бору», игровое упражнение «Парашютисты» (спрыгивание с куба	На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята». Индивидуальная работа с детьми в

	<p>3 занятие на улице: «Путешествие в лес»</p>	<p>Упражнять в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения(Б,С). Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. В п\и «У медведя во бору» закреплять умение детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения(С).</p> <p>1.Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения в естественных условиях(П).</p> <p>2.Оценить правильность действий детей.</p>	<p>спрыгивание с куба через широкий и узкий ручеек)</p> <p>ОРУ стр.87. игровая ситуация «Деревь в лесу», «Поможем белочке забросить орешки в дупло»</p>	<p>через широкий и узкий ручеек)</p> <p>На улице: П\и «У медведя во бору», «Ловишки», забрасывание предметов в корзину, перепрыгивание через предмет высотой в 15 см.</p>	<p>группе: Сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движение рук и ног,</p> <p>На улице: П\и «У медведя во бору», «Ловишки».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: забрасывание предметов в корзину, перепрыгивание через предмет</p>
--	--	--	---	---	--

4 неделя.			<p>ОРУ стр.89</p> <p>Объяснение: предложить детям выполнить знакомые движения в естественных условиях.</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить знакомые движения в естественных условиях (ходьба, прыжки, спрыгивания с высоты, забрасывание предметов в корзины и т.д.)</p>	<p>высотой в 15 см.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить знакомые движения в естественных условиях (ходьба, прыжки, спрыгивания с высоты, забрасывание предметов в корзины и т.д.)</p>
Декабрь 1неделя	17.Спрыгивание с куба с поворотом.	17.Закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании с куба с поворотом на 90. Побуждать детей выпрыгивать выше вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу(Б). Предложить детям определить, каким способом можно подлезать быстро и не задевая шнур. Побуждать детей пользоваться названием	Общеразвивающие упражнения стр.95. Игровая ситуация «Идем по лесу», контроль за правильным приземлении. Вопросы: «Что нужно сделать, чтобы не задеть предмет при подлезании?»	На улице: подвижная игра «Цветные автомобили»  В группе: Спрыгивание с куба с поворотом на 90 (контроль за правильным приземлением)	На улице: подвижная игра «Цветные автомобили», «У медведя во бору»  Индивидуальная работа в группе: Спрыгивание с куба с поворотом на 90 в обруч

	<p>18. Спрыгивание с куба с поворотом.</p>	<p>способов подлезания. В п\и «Цветные автомобили» упражнять детей в умении регулировать скорость движения, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга(С).</p> <p>1.закреплять умение выпрыгивать выше вверх, регулируя силу толчка, показать детям значение выноса рук момент приземления для сохранения равновесия(Б,З). Закреплять умение принимать правильное и.п.</p> <p>2. дать детям понятие, что на ладонях и ступнях можно ползать только тогда, когда препятствие высокое.</p> <p>3. в п/и «Светофор» закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании малого мяча. Бегать легко, не</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стр.95. Игровая ситуация «Идем по лесу» (с высоким подниманием ног, на пятках). Пальчиковая гимнастика «Коготочки» стр.92.</p>	<p>На улице: Подвижная игра «Цветные автомобили», «Светофор».</p>	<p>На улице: Подвижная игра «Цветные автомобили», «Светофор».</p>
--	--	--	--	---	---



		<p>наталкиваясь друг на друга(С).</p> <p>1.упражнять детей в умении действовать в естественных условиях, проявлять самостоятельность в определении способа выполнения различных движений в зависимости от условий(Б).</p>	<p>ОРУ стр.97.</p> <p>Игровая ситуация «В гости к елке» (игры у елки)</p>	<p>В группе:</p> <p>Предложить детям выполнить ползание на ладонях и ступнях под высокое препятствие.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Спрыгивание с куба с поворотом на 90.</p>
--	--	---	---	---	--

	<p>3 занятие</p> <p>На улице:</p> <p>«В гости к елке»</p>			<p>На улице:</p> <p>Предложить детям рисовать густую пушистую елочку, передвигаясь семенящими шагами.</p> <p>П/и «Елочки и лесник»</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Елочки и лесник»</p> <p>Игровое упражнение «Снежный вал»</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Перепрыгивание через снежный ров.</p>
2 неделя	19. Прыжки в высоту.	19. В прыжках через валики закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счет резкого выпрямления ног. Развивать силу мышц рук при подтягивание на руках по скамье из положения лежа на животе. В п\и «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и	Общеразвивающие упражнения стр. 103. «Машины», Игровая ситуация «Идем по лесу», «катаемся с горки». Пальчиковая гимнастика «Очки» стр. 77.	<p>На улице:</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки через валики высотой 15 см.</p> <p>В группе:</p> <p>п/и «Котята и щенята»</p>	<p>На улице:</p> <p>Игровое упражнение «Идем по сугробам», прыжки через снежные валики.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p>

	<p>20. Прыжки в высоту с места.</p>	<p>ладонях, выполняя подлезание под шнур, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек(С).</p> <p>20. Упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места, приземляясь мягко на две ноги(Б). Развивать силу мышц рук при подтягивание на руках по скамье из положения лежа на животе. Учить ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку. В п\и «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек(С).</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стр. 103. «Машины», игровая ситуация «Идем по лесу», «катаемся с горки». Пальчиковая гимнастика «Очки» стр. 77.</p>	<p>На улице: Предложить детям пройти приставным шагом по дорожке, приставляя пятку к носку. П/и «Не попадись в мышеловку», «Раздувайся, пузырь»</p>	<p>Подтягивание на скамейке из положения лежа на животе, руки скрестно.</p> <p>На улице: Игровое упражнение «Идем по сугробам», прыжки через снежные валики. Индивидуальная работа с детьми в группе: Прыжки в высоту с места, используя взмах руками.</p>
--	-------------------------------------	--	---	---	--

	<p>3 занятие на улице: «Перелезание через бревно, скольжение по ледяным дорожкам»</p>	<p>1.Упражнять детей в умении выполнять перелезание через бревно быстро с ходу с опорой на руки(Б). 2.Скольжение по ледяным дорожкам привлекать внимание детей к группировки: при скольжении присесть в низкую стойку, руки вперед. 3.В п/и «Лошадки» упражнять в передвижении разными способами: с высоким подниманием ног, галопом вперед, бегом(С).</p>	<p>ОРУ стр.105. Игровая ситуация «Переползи через бревно, проскользи по ледяной дорожке». Дети используют образ лошадки. Перестроение в пары через середину зала, общеразвивающие упражнения с мячом, выполнение по показу, игровая ситуация «Идем в гости к медведю».</p>	<p>На улице: п/и «Лошадки» Предложить детям скольжение по ледяным дорожкам и перелезание через бревно.</p> <p>На улице: Предложить детям прыгать в высоту с места с зажатым</p>	<p>На улице: п/и «Лошадки», «Цветные автомобили» Предложить детям скольжение по ледяным дорожкам и перелезание через бревно. Индивидуальная работа с детьми на улице: Скольжение по ледяным дорожкам (при скольжении присесть в низкую стойку, руки вперед)</p> <p>На улице: П/и «Не попадись в мышеловку»;</p>
	<p>21.Прыжки в высоту с места.</p>	<p>21. Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом стр.110. Объяснение: прыжки в высоту с</p>	<p>На улице: Предложить детям прыгать в высоту с места с зажатым</p>	<p>На улице: П/и «Не попадись в мышеловку»;</p>

	<p>22.Прокатывание мяча в ворота.</p>	<p>силы толчка в прыжках в высоту с места(Б). Развивать ловкость и силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке лежа на животе. Развивать функцию равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом. В п\и «Не попадись в мышеловку» упражнять детей в умении пользоваться различными способами подлезания в зависимости от высоты препятствия(С).</p> <p>22. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу(П,Б). Обратит внимание на использование замаха для увеличения дальности броска. Закреплять умение выполнять бег с</p>	<p>места с зажатым между коленями; подтягивание на скамейке лежа на животе; ходьба по шнуру приставными шагами пятка к носку. Игровая ситуация: использовать образ кенгуру.</p> <p>общеразвивающие упражнения с мячом стр.111. Объяснение: прокатывание малого мяча одной рукой снизу, бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу.</p>	<p>между коленями предметом, ходьба по узкой дорожке приставными шагами пятка к носку.</p> <p>П/и «Не попадись в мышеловку»</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Кролики», «Не попадись в мышеловку»</p> <p>В группе:</p> <p>Прокатывание малого</p>	<p>«Зайцы и волк»</p> <p>Предложить детям оценить свои возможности в прыжках в высоту с места.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: ходьба по шнуру приставными шагами пятка к носку.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Кролики», «Не попадись в мышеловку»</p> <p>Предложить детям выполнить бег с ускорением,</p>
--	---------------------------------------	---	---	--	---

<p>3 неделя.</p>	<p>3 занятие на улице: Физкультурный досуг «Волшебный сундучок»</p>	<p>ускорением, быстро переходить от метания к бегу. В п\и «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие(С).</p> <p>1.Учить элементам спортивного ориентирования(С,Б,П).</p> <p>2.Упражнять в использовании пространственных ориентиров, определении местоположения объектов относительно друг друга(Б).</p> <p>3.Закрепить правило безопасного движения.</p> <p>4.Воспитывать дисциплинированность и собранность(С).</p>	<p>Спросить у детей: «Когда труднее попасть в ворота?», «Когда надо сильнее замахнуться?», «Что нужно сделать, чтобы быстро набрать скорость?».</p>	<p>мяча в ворота с расстояния в 2 – 3 метра. Игровое упражнение «Догони свой мяч, пока он еще не остановился»</p>	<p>быстро переходить от метания снежков к бегу.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния в 2 – 3 метра.</p>
------------------	---	--	---	---	--

	<p>23.Прокатывание мяча в ворота.</p>	<p>23. Закреплять в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу(Б). Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге . В п\и «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие(С).</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом стр111</p> <p>Объяснение: прокатывание малого мяча с расстояния 2 – 3 метра, челночный бег 2 x 10 м «Кто быстрее прибежит к флажку?» Спросить детей: «Когда труднее попасть в ворота? Когда надо сильнее замахнуться? Что нужно сделать, чтобы быстро набрать скорость?»</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Кролики», «Цветные автомобили».</p> <p>Предложить детям выполнить челночный бег 2x10м «Кто быстрее прибежит к флажку?»</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Кролики», «Цветные автомобили».</p> <p>Предложить детям выполнить челночный бег 2x10м «Кто быстрее прибежит к флажку?»</p> <p>Индивидуальная работа в группе:</p> <p>Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния в 2 – 3 метра.</p>
--	---------------------------------------	---	--	---	---

	<p>24.Прокатывание мяча в ворота (повторение занятия)</p>	<p>24. Закреплять в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу(Б). Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге . В п\и «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие(С).</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом стр111</p> <p>Объяснение: прокатывание малого мяча с расстояния 2 – 3 метра, челночный бег 2 x 10 м «Кто быстрее прибежит к флажку?» Спросить детей: «Когда труднее попасть в ворота? Когда надо сильнее замахнуться? Что нужно сделать, чтобы быстро набрать скорость?»</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Кролики», «Цветные автомобили».</p> <p>Предложить детям выполнить челночный бег 2x10м «Кто быстрее прибежит к флажку?»</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Кролики», «Цветные автомобили».</p> <p>Предложить детям выполнить челночный бег 2x10м «Кто быстрее прибежит к флажку?»</p> <p>Индивидуальная работа в группе:</p> <p>Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния в 2 – 3 метра.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Кролики»,</p>
	<p>25.Прыжки в длину с места.</p>	<p>25. В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню(Б). Использовать взмах рук для увеличения</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стр.121.</p> <p>Объяснение: прыжки в длину с места через ручей шириной 60</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Кролики», игра – эстафета «Кто быстрее</p>	



	<p>26. Прыжки в длину с места.</p>	<p>силы толчка. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его. В п\и «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие(С).</p> <p>26. Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в прыжках в длину с места(Б,П). Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и правильно его ловить,</p>	<p>см; подбрасывание и ловля большого мяча. Игровое упражнение «Играй, играй, мяч не теряй».</p> <p>Общеразвивающие упражнения стр.122. Объяснение: прыжки в длину с места через рвы разной ширины: 40 – 50 – 60 см; подбрасывание и ловля большого мяча. Игровая ситуация «Бросай, лови, но из домика не выходи».</p>	<p>принесет льдинку?»</p> <p>Игровое упражнение «Рисуем елочку» (пятки сближены, носки разведены – ходьба елочка)</p> <p>На улице: «Кто быстрее пробежит к флажку?», П/и «Кролики». Предложить детям выполнить прыжки в длину с места через длинные валики. В группе:</p>	<p>игра – эстафета «Кто быстрее принесет льдинку?»</p> <p>Игровое упражнение «Рисуем елочку» (пятки сближены, носки разведены – ходьба елочка)</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Прыжки в длину с места через ручей шириной 60 см.</p> <p>На улице: «Кто быстрее пробежит к флажку?», П/и «Кролики». Предложить детям выполнить прыжки в длину с</p>
--	------------------------------------	--	--	---	--

<p>4 неделя</p>	<p>3 занятие на улице: Путешествие по участку.</p>	<p>согласуя движения рук и ног. В п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?» приучать детей выполнять подлезание быстро, не задевания препятствие(С).</p> <p>1.упражнять детей в ходьбе и беге по рыхлому и утрамбованному снегу по участку, огибая препятствия (снежные постройки, горку и др.), регулируя ширину шага(П,С,З)</p> <p>2. закреплять умение принимать и.п. при броске снежков от плеча правой и левой рукой(П,С,Б).</p> <p>3. в подвижной игре «Кто быстрее принесет льдинку?» развивать скорость по рыхлому</p>	<p>ОРУ стр.123.</p> <p>Объяснение: метание снежков вдаль от плеча правой и левой рукой.</p> <p>Обратить внимание детей на разные способы ходьбы и бега по рыхлому и утрамбованному снегу.</p>	<p>Предложить детям подбрасывание и ловлю большого мяча.</p> <p>На улице: П/и «Кто быстрее принесет льдинку?», предложить детям выполнить ходьбу и бегу по рыхлому снегу «След в след», выполнить метание в снежную постройку правой и левой рукой.</p>	<p>места через длинные валики.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>подбрасывание и ловля большого мяча.</p> <p>На улице: П/и «Кто быстрее принесет льдинку?», предложить детям выполнить ходьбу и бегу по рыхлому снегу «След в след», выполнить метание в снежную постройку правой и левой рукой.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: метание снежков в</p>
-----------------	--	---	---	---	---

	<p>27. Перебрасывание и ловля мяча в парах.</p>	<p>снегу(С).</p> <p>27. Закреплять умение принимать правильное и.п. при прыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах(С). Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. В п\и «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться ускорением при беге, увёртываться при с разной скоростью(С).</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стр.128. Объяснение: прыгивание со скамьи в обозначенное место – домик, перебрасывание и ловля большого мяча в парах. Игровое упражнение «Парашютисты».</p>	<p>На улице: П/и «Ловишки», «Цветные автомобили».</p> <p>В группе: Предложить детям выполнить перебрасывание и ловлю большого мяча в парах.</p>	<p>вертикальную цель правой и левой рукой от плеча.</p> <p>На улице: П/и «Ловишки», «Цветные автомобили».</p> <p>Спрыгивание со снежного вала в обозначенное место – домик.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: перебрасывание и ловля большого мяча в парах.</p> <p>На улице: П/и «Цветные</p>
	<p>28. Влезание и спуск по гимнастической стенке</p>	<p>28. В прыжках в глубину побуждать</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стр.128.</p>	<p>На улице: П/и «Цветные</p>	<p>На улице: П/и «Цветные</p>

<p>Январь. 2 неделя.</p>	<p>3 занятие на улице: Физкультурный досуг «Зимние забавы»</p>	<p>детей выполнять повороты на 90 в разные стороны и с разной полетностью (П,Б). Оценивать умение принимать правильное и.п. и мягкость приземления(Б). Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом. В п\и «Мяч через сетку» упражнять детей в использовании дугообразной траектории при перебрасывании мяча(С).</p> <p>1.создать радостное настроение.</p>	<p>Объяснение: спрыгивание со скамейки в обозначенное место с поворотом на 90*; влезание и спуск по гимнастической стенке. Игровая упражнение «Парашютисты» , пальчиковая гимнастика «Пароход» стр.125.</p>	<p>автомобили», «Ловишки».</p> <p>Предложить детям выполнить спрыгивание со скамейки в обозначенное место с поворотом в 90*; влезание и спуск по гимнастической стенке.</p>	<p>автомобили», «Ловишки».</p> <p>Предложить детям выполнить спрыгивание со скамейки в обозначенное место с поворотом в 90*.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>влезание и спуск по гимнастической стенке.</p>
------------------------------	--	--	---	---	--

3 неделя		<p>2.развивать точность движений и ловкость.</p> <p>3.воспитывать смелость и уверенность в себе и в своих возможностях (С).</p>			
4 неделя	29.Лазанье по гимнастической стенке	<p>29. При лазанье по гимнастической лестнице упражнять детей в слитном выполнении движений при подъёме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше(П,Б). В п\и «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем стр.134. Объяснение: лазанье по гимнастической стенке; ходьба и бег из обруча в обруч; подтягивание на скамейке на руках лежа на животе. Игровая ситуация «Кто меньше сделает перехватов?», пальчиковая гимнастика «Птенчики в гнезде» стр.131.</p>	<p>На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята», «Взятие крепости». Предложить детям выполнить ходьбу с высоким подниманием ног через снежные валики.</p>	<p>На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята», «Взятие крепости». Индивидуальная работа с детьми в группе: лазанье по гимнастической стенке выполняя слитные движения при подъеме и спуске.</p>

	<p>30. Лазанье по гимнастической стенке</p>	<p>толчка при прыгивании со скамейке высотой в 30 см. обратить внимание на способы подлезания в условиях, когда у детей руки пустые (бегут во двор) и когда заняты (несут зернышки)(С,П,Б).</p> <p>30.закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъёме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше(Б,З) В п\и «Наседка и цыплята» закреплять</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем стр.134.</p> <p>Объяснение: лазанье по гимнастической стенке; ходьба и бег из обруча в обруч; подтягивание на скамейке на руках лежа на животе. Игровая ситуация «Кто меньше сделает перехватов?», пальчиковая гимнастика «Птенчики в гнезде»</p>	<p>На улице:</p> <p>Подвижная игра «Наседка и цыплята», «Взятие крепости».</p> <p>Предложить детям выполнить ходьбу с высоким подниманием ног через снежные валики.</p>	<p>На улице:</p> <p>Подвижная игра «Наседка и цыплята», «Взятие крепости».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: лазанье по гимнастической стенке выполняя слитные движения при подъеме и спуске.</p>
--	---	---	---	---	---

	<p>3 занятие на улице: «В гости к медведю»</p>	<p>умение регулировать силу толчка при прыгивании со скамейке(С).</p> <p>1.упражнять детей в умении действовать успешно в естественных условиях.</p> <p>2.закреплять умение выполнять знакомые движения в необычных условиях(С).</p>	<p>стр.131.</p> <p>ОРУ «Лыжники» стр.136.</p> <p>Объяснение: в форме двигательного рассказа. Игровая ситуация: дети используют образ лыжников (подберем лыжи, наденем и закрепим лыжи, скатимся с горки, имитация передвижения скользящим шагом).</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «У медведя во бору», «Взятие крепости».</p> <p>Предложить детям использовать образ лыжника (подберем лыжи, наденем и закрепим лыжи, скатимся с горки, имитация передвижения скользящим шагом).</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «У медведя во бору», «Взятие крепости».</p> <p>Предложить детям ходьбу след в след по рыхлому снегу, бег по утрамбованной дорожке.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Имитация передвижения скользящим шагом ( координация движения рук и ног).</p>
--	--	--	---	--	---

<p>Февраль 1 неделя</p>	<p>31.Бросание мешочков, лазание по гимнастической стенке.</p>	<p>31. Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске(П,Б,З). Знакомить детей с переходом на соседний пролёт гимнастической лестнице приставным шагом боком: переставить ногу, перехватить рукой , приставить ногу, а затем руку. Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях и ладонях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия. В п\и «Самолёты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал. Упражнять в умении строиться в колонну, круг(С).</p>	<p>общеразвивающие упражнения с мешочком стр. 142.</p> <p>Объяснение: метание мешочка до стены.</p> <p>Влезание на гимнастическую стенку с переходом на соседний пролет приставным шагом боком, подлезание под дуги высотой 45 – 60 см.</p> <p>Игровая ситуация – дети используют образ обезьянок.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Здравствуй» стр.139.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «самолеты» , игра – эстафета «Кто быстрее прибежит к льдинке?».</p> <p>Предложить детям выполнить броски снежками до стены.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «самолеты» , игра – эстафета «Кто быстрее прибежит к льдинке?».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Влезание на гимнастическую стенку приставным шагом.</p>
-----------------------------	--	---	--	---	--



	<p>32. Прыжки в длину с места.</p>	<p>32. Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление(Б,З). В п\и «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие(С).</p> <p>1.закреплять знания о выборе способа перемещения по снегу в зависимости от грунта.</p> <p>2.развивать у детей разнообразие действий при скатывании с горки на санках(С).</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мешочком стр.142.</p> <p>Объяснение: метание мешочка в цель («Выбей кубик за линию», прыжок в длину с места.)</p> <p>Спросить у детей : «Что нужно сделать, чтобы выбить</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Самолеты», «Кролики». Предложить детям выполнить метание мешочком (снежком) в большой мяч.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Самолеты», «Кролики».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки в длину с места («Кто дальше?»).</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в</p>
--	------------------------------------	---	--	---	--

	<p>3 занятие на улице: «Зимние забавы»</p>	<p>3. воспитывать у детей ловкость и смелость.</p> <p>4. упражнять в метании в горизонтальную цель одной рукой (снизу или от плеча)</p> <p>33. Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывания малого мяча . закреплять умение в прыжках в длину с места</p>	<p>кубик?»</p> <p>ОРУ «Снежинки» стр. 145.</p> <p>Объяснение: катание с горки на санках с заданиями.</p> <p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения «Вертушка», выполнение по показу, игровое упражнение «Выбей кубик», активизирующие вопросы: Что нужно</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Попади снежком в коробку», «Кролики».</p> <p>Предложить детям выполнить задание на санках (скатись в ворота, кто дальше прокатится и т.д.)</p>	<p>группе:</p> <p>Метание мешочка в цель («Выбей кубик за линию»).</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Попади снежком в коробку», «Кролики».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Метание снежков в горизонтальную цель одной рукой (снизу и от плеча)</p>
--	--	--	---	---	---

		<p>выполнять правильно толчок и приземление(Б,З). Использовать замах для увеличения дальности прыжка. В п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия(С).</p> <p>34. Закреплять умение подлезать под дугу высотой 60 см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. Обратить внимание каким способом подлезать легче и быстрее. Упражнять детей в слитном выполнении фаз прыжка в длину с места(Б,З).</p>	<p>сделать, чтобы сбить кубик? Как правильно принять и.п.? как выполнить толчок в прыжках в длину с места?</p> <p>Общеразвивающие упражнения стр.149.</p> <p>Объяснение: выбивание кубика за линию, прыжки в длину с места. Игровое упражнение «Выбей кубик», активизирующие вопросы: Что нужно сделать, чтобы сбить кубик? Как правильно принять и.п.? как выполнить толчок в прыжках в длину с</p>	<p>На улице: П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Лошадки».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжок в длину с места, используя замах для увеличения дальности прыжка</p>	<p>На улице: П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Лошадки».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p>
--	--	---	--	---	---

<p>2 неделя</p>	<p>33. Прыжки в длину с места.</p>	<p>Предложить детям самостоятельно оценивать успешность выполнения задания. В п\и «Мяч через сетку» развивать при метании согласованные действия рук и ног(С).</p> <p>1.формировать у детей разнообразные действия на ледяных дорожках(З,Б,П).</p> <p>2.закреплять умение пользоваться замахом при метании вдаль.</p> <p>3.упражнять в умении сохранять равновесие при подъеме и спуске с возвышенности.</p>	<p>места?</p> <p>Общеразвивающие упражнения стр.149. Объяснение: подлезание под дугу на ступнях без рук, на ладонях и ступнях, прыжки в длину с места. Активизирующие вопросы: «Как нужно пролезть под дугу чтобы не задеть ее?».</p> <p>Игровая ситуация: перепрыгни через ручеек, подлезть под дугу и не задеть ее.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Лошадки».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки через предметы.</p>	<p>«Выбей кубик за линию».</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?».</p>
-----------------	------------------------------------	--	---	---	--

	<p>34.Прыжки через ручей</p>	<p>35. Предложить детям определить, почему надо уметь подлезать по - разному; сказать, как они могут подлезать и не задевать препятствие; отметить, на одинаковой ли высоте находятся красный и белый шнуры; ответить на вопрос: подлезая под какой шнур нужно ниже прогнуться? Упражнять детей в умении выполнять бег широким шагами, пробегая из обруча в обруч.</p>	<p>ОРУ стр.151.</p> <p>Объяснение: бег и скольжение по ледяной дорожке.</p> <p>«Чья льдинка проскользит дальше по ледяной дорожке?», «Догони свою льдинку».</p> <p>Игровая ситуация: дети используют образ конькобежца, фигуриста</p> <p>Общеразвивающие упражнения с короткой лентой стр.156. Объяснение: бег из обруча в обруч, подлезание</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Лошадки».</p> <p>Предложить детям выполнить игровые упражнения: бег и скольжение по ледяным дорожкам, «Догони свою льдинку».</p>	<p>«Лошадки».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: перебрасывание мяча через предмет.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?»,</p>
--	------------------------------	--	--	---	--

	<p>3 занятие на улице: «Ледяные дорожки»</p> <p>35. Бег из обруча в обруч, подлезание под высоту.</p>	<p>Знакомить с маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте(П). Привлечь внимание к положению маховой ноги. В п\и «Мяч через сетку» побуждать детей сильнее отталкивать большой мяч, использовать движения ног(С).</p> <p>36. Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании с куба. Побуждать детей к оценке приземления(Б). Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40 см. В</p>	<p>под высоту 60 см.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайчик» стр.153</p> <p>Общеразвивающие упражнения с лентами стр.156. Объяснение: спрыгивание с куба в круги («До какого круга тебе нравится прыгать? Почему?»). прокатывание малого мяча по</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Зайцы и волк», «Лошадки».</p> <p>Предложить детям выполнить бег из обруча в обруч, расположенные на земле на расстоянии 20 см друг от друга</p>	<p>«Лошадки».</p> <p>Предложить детям выполнить игровые упражнения: бег и скольжение по ледяным дорожкам, «Догони свою льдинку».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Скольжение по ледяной дорожке (развивать чувство равновесия).</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Зайцы и волк», «Лошадки».</p>
--	---	---	---	--	--

		<p>п\и «Мыши в кладовой» приучать детей выполнять подлезание на ступнях без помощи рук, на ступнях и ладонях в быстром темпе(С).</p> <p>1.закрепить навыки совместных игр и состязаний.</p> <p>2.обогащать двигательный опыт детей, стимулировать инициативные действия в разных видах упражнений, развивать эмоциональный опыт(П,С).</p> <p>3.преобщать родителей к воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни(С,З).</p>	<p>дорожкам («У кого мяч пробежал точно по дорожке?») .</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайчик» стр.153.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Мыши в кладовой», «Зайцы и волк».</p> <p>Предложить детям выполнить прыгивание с куба в дуги (красный, синий).</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Подлезание под препятствия не задевая предмет (шнур).</p>
--	--	---	---	---	--

3 неделя	36.Прокатывание мяча, прыгивание с куба.	37. Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 при прыгивании с куба высотой 25 см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30 см. В подвижной игре «Быстро возьми!» упражнять детей в беге из и. п. стоя спиной к направлению движения(С).	ОРУ «С двумя кубиками» стр.162. Объяснение: 1.прыгивание с куба	На улице:	На улице: П/и «Мыши в кладовой», «Зайцы и волк». Индивидуальная работа с детьми в группе: Прокатывание малого мяча по дорожкам (шириной 40 см, длиной 4 м).
----------	--	--	---	-----------	--



	<p>3 занятие на улице:</p> <p>«Мама, папа, я – спортивная семья».- Физкультурный досуг.</p>	<p>38.При спрыгивании с куба закреплять умение приземляться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка(Б). Самостоятельно оценивать готовность к прыжку. Упражнять детей в умении подниматься на ступнях и ладонях по наклонному скату, спускаться на ступнях без помощи рук. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко ,не наталкиваясь друг на друга ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал(С).</p>	<p>с поворотом на 90* в одну и другую сторону (чтобы успеть повернуться, нужно выпрыгнуть вверх).</p> <p>2.прокатывания малого мяча.</p> <p>Игровая ситуация: дети используют образ парашютистов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиками стр.162.</p> <p>Объяснение:</p> <p>1.Прыжки через ручеек.</p> <p>2.подъем по</p>	<p>П/и «Быстро возьми!», «Зайцы и волк».</p> <p>В группе:</p> <p>Предложить детям спрыгивание с куба с поворотом на 90* в одну и другую сторону.</p>	
--	---	---	---	--	--

	<p>37. Прокатывание мяча, спрыгивание с куба.</p>	<p>1. закреплять умение использовать скользящий шаг при ходьбе на лыжах, развивать координацию движения.</p> <p>2. при скатывании с горки упражнять в использовании стойки лыжника(Б,П).</p>	<p>наклонной доске на ладонях и ступнях.</p> <p>Игровая ситуация: дети используют образы животных (заяц, медведь).</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Большой братец» стр.159.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Автомобили», «Быстро возьми».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки через ручей, мягко приземляясь.</p> <p>В группе:</p> <p>беседа с детьми о правилах дорожного движения, рассматривание иллюстраций</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Быстро возьми!», «Зайцы и волк».</p> <p>Предложить детям прокатывание малого мяча по</p>
		<p>39.Закреплять умение передвигаться на ладонях и</p>	<p>ОРУ «Лыжники» стр.164.</p>		

	<p>38.Подъём по наклонной доске, спрыгивание с куба.</p>	<p>ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях без помощи рук. Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо(Б,З). В п\и «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал(С).</p> <p>40. Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания мяча головой(З). При перебрасывании большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать</p>	<p>Объяснение: Ходьба на лыжах скользящим шагом, «Кто сделает меньше шагов?». Скатывание с горки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения стр.170.</p> <p>Объяснение: Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях,</p>	<p>На улице:  П/и «Автомобили»,  Предложить детям выполнить скользящий шаг на лыжах, скатывание с горки.</p>	<p>снежной дорожке.  Индивидуальная работа с детьми в группе:  спрыгивание с куба с поворотом на 90* в одну и другую сторону.</p>
--	--	---	---	--	---

<p>4 неделя</p>		<p>силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков. В п\и «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении(С).</p> <p>1.закреплять умение выполнять бросок энергично, используя замах. Развивать согласованные движения рук и ног при метании вдаль(П).</p> <p>2.знакомить детей со способом перелезания через бревно, находящееся на высоте 60 см от земли.</p> <p>3.в П/и «перелет птиц» упражнять в умении пользоваться правильным захватом при лазанье(С).</p>	<p>ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи (4 штуки).</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Собака» стр.167.</p> <p>Общеразвивающие упражнения стр.170.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой;</p> <p>Перебрасывание большого мяча в парах (следить за согласованной работой рук и ног).</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Автомобили», «Куры и цыплята».</p> <p>В группе:</p> <p>Предложить детям по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи (4 штуки).</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Автомобили»,</p> <p>Игровое задание «Попади снежком в корзину».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях (развивать смелость и равновесие).</p>
-----------------	--	---	--	--	---

	<p>3 занятие на улице: «Лыжники»</p>	<p>41. Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать способ передвижения. Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков(П,Б,З). В п\и «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении(С).</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Собака» стр.167.</p> <p>ОРУ «Птицы» стр.172.</p> <p>Объяснение: метание мешочков (снежков) вдаль («Кто до какого флажка добросит?»).</p> <p>Перелезание через бревно.</p> <p>Игровая ситуация:</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Автомобили», «Куры и цыплята».</p> <p>В группе:</p> <p>Предложить детям</p> <p>Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой.</p>	<p>На улице:</p> <p>Игровое упражнение: «Кто сделает меньше шагов?».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Ходьба на лыжах скользящим шагом, скатывание с горки.</p>
--	--	--	---	---	---

	<p>39. Подъём по наклонному скату</p>	<p>42. Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе. Приучать переходить от подлезания к бегу. Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке. В п\и «Самолёты» закреплять умение бегать легко, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга(С).</p> <p>1.упражнять детей в умении выполнять энергичный замах при метании малых</p>	<p>дети используют образ птиц.</p> <p>Объяснение задания, общеразвивающие упражнения с обручем, выполнение по показу, активизирующие вопросы: Что нужно сделать, чтобы дальше прыгнуть?</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Перелет птиц», «Куры и цыплята».</p> <p>Предложить детям выполнить метание мешочков (снежков) вдаль «Кто до какого флажка добросит?».</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Автомобили», «Куры и цыплята».</p> <p>В группе:</p> <p>Предложить детям выполнить подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Куры и цыплята», «Мыши в кладовой».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Перебрасывание большого мяча в парах (следить за согласованной работой рук и ног).</p>
--	---------------------------------------	--	---	--	---

	<p>40.Перебрасывание мяча в парах, ползание на четвереньках.</p>	<p>предметов вдаль, осуществлять перенос центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске(Б).</p> <p>2.закреплять умение выполнять перелезание через бревно сходу.</p> <p>3. П/и «Перелет птиц» развивать умение выполнять влезание с ходу влезать (на 4 – 5 реек) и слезать, не пропуская рейки(С).</p> <p>43. Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полёта в прыжках в длину с продвижением вперёд. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей(Б,З). В п\и «Котятa и щенята» закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе,</p>	<p>ОРУ с большим мячом стр.177.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Ползание на ладонях</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Самолеты», «Перелет птиц».</p> <p>В группе:</p> <p>Предложить детям ползание на ладонях и коленях и ступнях и ладонях.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Перелет птиц», «Куры и цыплята».</p> <p>Предложить детям выполнить перелезание через бревно.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>метание мешочков (снежков) вдаль «Кто до какого флажка</p>
--	--	--	---	---	---

<p>Март 1 неделя</p>	<p>3 занятие на улице: «метание снежков вдаль»; «перелезание через бревно».</p>	<p>подниматься на гимнастическую стенку на 3 рейки от пола(С).</p> <p>44. Закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении. Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории(П,Б). Закреплять умение принимать и.п. при броске от груди двумя руками. В п\и «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, подниматься до ленты (лазанье на 2 – 3 рейки) и спускаться по</p>	<p>и коленях и ступнях и ладонях.</p> <p>2. подтягивание на скамейке с помощью рук.</p> <p>Гимнастика для глаз «Слоник» стр.248.</p> <p>ОРУ «Птицы» стр. 179.</p>	<p>На улице: П/и «Перелет птиц», «Самолеты».</p> <p>Предложить детям выполнить метание мешочков (снежков) вдаль на расстояние 4 – 7 м.</p> <p>Предварительная работа рассматривание картины «Грачи прилетели».</p>	<p>добросит?»</p> <p>На улице: П/и «Самолеты», «Отгадай что я делаю?» (педагог изображает движение лыжника, хоккеиста, игру в снежки, катание на коньках и т.д.). Индивидуальная</p>
--------------------------	---	---	---	--	--



	<p>41. передвижение на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях, перебрасывание в парах.</p>	<p>гимнастической стенке(С).</p> <p>1.знакомить детей с народным календарем, русскими народными играми(С).</p> <p>2.закреплять навыки лепки фигур из снега.</p> <p>3. развивать фантазию, умение импровизировать.</p> <p>4. воспитывать интерес к народным традициям, играм(С).</p> <p>45. Упражнять детей в самостоятельном определении необходимой</p>	<p>Объяснение:</p> <p>Метание мешочков (снежков) вдаль на расстояние 4 – 7 м.</p> <p>«Кто до какого флажка добросит?», «Что нужно сделать чтобы мешок полетел дальше?».</p> <p>Перелезание через бревно с ходу.</p> <p>Игровая ситуация: дети используют образ птиц (воробьи, грачи).</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем стр.186.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Прыжки из обруча в</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Автомобили», игровое задание «Достань до ленты».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки из обруча в обруч, используя взмах рук.</p>	<p>работа с детьми в группе:</p> <p>Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе, используя разные и.п. (руки скрестны, ноги врозь и т.д.)</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Перелет птиц», «Самолеты».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Метание предмета вдаль «Добрось до флажка».</p>
--	---	--	---	--	--

		<p>силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей(Б,З,С). Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска. В п\и «Кто быстрее принесёт кубики?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу. Закреплять умение выполнять ускорение(3).</p> <p>46. В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх,</p>	<p>обруч, прокатывание набивных мячей.</p> <p>Игровая ситуация: дети используют образ зайчат.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан» стр.183.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем стр.186.</p> <p>Объяснение: 1.прыжки из обруча в</p>	<p>На улице: П/и «Заморожу», Предложить детям выполнить прыжки из обруча в обруч, используя взмах рук.</p>	<p>На улице: П/и «Автомобили», предложить детям выполнить ходьбу</p>
--	--	--	---	--	--

<p>2 неделя</p>	<p>42.Подтягивание на скамейке, ползание на ладонях и коленях.</p>	<p>набирать высоту для полёта(Б,З). Знакомить с траекторией полёта мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовать движения рук и ног. В п\и «Кто быстрее принесёт кубики?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу(С). Закреплять умение выполнять ускорение.</p> <p>1.упражнять детей в подъеме и спуске по ступенькам деревянной горки, не держась за перила, регулировать уровень подъема ноги(Б,З).</p> <p>2. в метании в вертикальную цель знакомить детей с</p>	<p>обруч; 2.перебрасывание большого мяча друг другу от груди двумя руками.</p> <p>Игровая ситуация: дети используют образ зайчат.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан» стр.183.</p>	<p>На улице:  П/и «Кто быстрее принесет кубик?»</p> <p>Предложить детям выполнить прыжок через узкий и широкий ручеек.</p>	<p>широким шагом из обруча в обруч, бег из обруча в обруч.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: выполнить броски мячей в парах.</p> <p>На улице:  П/и «Автомобили»,  предложить детям выполнить бег из</p>
-----------------	--	--	--	--	---

	<p>3 занятие на улице: «метание малых предметов вдаль», «перелезание через бревно с ходу».</p>	<p>броском от плеча одной рукой. Действовать согласованно рукой и ногами.</p> <p>3. В п/и «Птички и кошка» упражнять в мягком приземлении при спрыгивании, опускаясь одновременно на две ноги(С).</p> <p>47. Закреплять умение отталкивать энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперёд. Закреплять умение принимать и.п. при метании в зависимости от величины предмета(П,Б). Предложить</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стр.191.</p> <p>Объяснение: Прыжок через узкий</p>		<p>обруча в обруч.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>перебрасывание большого мяча друг другу от груди двумя руками.</p> <p>На улице: П/и «Кто быстрее принесет кубик?», «Цветные автомобили».</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>43.прыжки в длину с продвижением, прокатывание набивных мячей.</p>	<p>детям забросить маленький мяч в корзину одной рукой снизу, затем большой мяч двумя руками снизу. В п\и «Цветные автомобили» приучать детей на установленный сигнал быстро менять направление в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения(С).</p> <p>48. Закрепить умение переходить с одного пролёта на другой(П,Б). Знакомить детей с приёмом выполнения кругового замаха от груди двумя руками при перебрасывании большого мяча в парах. В п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять в умении быстро подлезать с ходу(С).</p>	<p>и широкий ручей; перебрасывание и ловля мяча в парах.</p> <p>Гимнастика для глаз «Индеец Соколиный глаз» стр.248.</p>	<p>На улице:</p> <p>Предложить детям выполнить броски малого мяча одной рукой в корзину, прыжки в длину с места.</p>	<p>Предложить детям выполнить перебрасывание мяча в парах.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Перебрасывание мяча в парах, передавая точное направление.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Кто быстрее принесет кубик?», «Цветные автомобили».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки в</p>
--	---	---	--	--	--

	<p>44. Прыжки из обруча в обруч, бросание мячей в парах.</p>	<p>1.показать детям возможность использования метания снизу одной рукой, от плеча при попадании в коробку высотой в 50 см.</p> <p>2.упражнять детей в подъеме и спуске по наклонной поверхности и ступенькам лестницы.</p> <p>3. в п/и «Кто быстрее принесет мешочек?» упражнять в быстром беге, умении быстро набирать скорость(С).</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стр.191.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Прыжки в длину с места до черты.</p> <p>Броски малого мяча снизу одной рукой в корзину.</p> <p>Игровая ситуация:</p> <p>«Кто прыгнет дальше через ручей?»; «Кто самый меткий?».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан» стр.183.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Птички и кошка», «Кто быстрее принесет кубик».</p> <p>Предложить детям выполнить подъем и спуск по деревянной горке.</p>	<p>длину с места до черты – 50 – 70 см .</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Броски малого мяча одной рукой в корзину.</p>
--	--	--	---	---	---

<p>3 неделя</p>	<p>3 занятие на улице: «Масленица»- праздник.</p>	<p>49. Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при полёте. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий перехода на высоте с одного пролёта на другой(С,П,Б). В п\и «бездомный заяц» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга(С).</p> <p>50. Упражнять детей в</p>	<p>ОРУ стр. 194.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Подъем и спуск по ступенькам деревянной горки, не держась за перила, регулировать уровень подъема ноги.</p> <p>Метание в вертикальную цель от плеча одной рукой.</p> <p>Использовать образ птиц.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Цветные автомобили», «Допрыгни до ленты».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки с продвижением вперед расстояние 5 м.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Птички и кошка», «Кто быстрее принесет кубик».</p>
-----------------	---	--	---	---	---

	<p>45.Прыжки через ручей, перебрасывание мячей в парах.</p>	<p>умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель(П,Б,З). Согласовывать движение рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращение с подпрыгиванием. В п\и «Перелёт птиц» закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек(С).</p> <p>1. Знакомить детей с отбиванием мяча о стенку. Упражнять в ловле мяча.</p> <p>2. упражнять детей в выполнении прыжка в длину с места; оценить правильность выполнения и.п., толка, приземления.</p>	<p>ОРУ с валиками стр. 199.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Забрасывание малого мяча в корзину одной рукой снизу.</p> <p>Игровая ситуация: «Кто меньше сделает</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Цветные автомобили».</p> <p>В группе:</p> <p>Лазание по гимнастической стенке переходя с одного пролета на другой – следить за согласованными движениями</p>	<p>Предложить детям выполнить подъем и спуск по деревянной горке</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Метание мешочка в круг правой и левой рукой.</p>
--	---	---	---	---	--



	<p>46. Прыжки через ручей, броски мяча снизу одной рукой.</p>	<p>3.в п/и «Кто быстрее принесет мешочек?» развивать умение выполнять с ходу перелезание через бревно(С).</p> <p>51. Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину(С,П,Б). Предложить детям назвать выбранный способ метания. Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком. В п\и «Перелёт птиц» закреплять умение подниматься и спускаться по гимнастической лестнице(С).</p>	<p>прыжков до шнура?».</p> <p>ОРУ с большим мячом стр. 200.</p> <p>Объяснение: Лазанье по гимнастической стенке переходя с одного пролета на другой.</p> <p>Перебрасывание</p>	<p>рук и ног.</p> <p>На улице: П/и «Кто быстрее принесет мешочек?», «Наседка и цыплята».</p> <p>Предложить детям выполнить метание мешочков от плеча и снизу одной рукой в коробку.</p>	<p>На улице: П/и «Цветные автомобили», «Допрыгни до ленты».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Броски маленького и большого мяча в корзину.</p>
--	---	--	--	---	--

		<p>52. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании в корзину. Закреплять умение выполнять прыжки через скакалку(Б,З). В п\и «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться различными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке(С).</p> <p>1. скреплять навыки циклических движений, умение в прыжках.</p> <p>2. ориентироваться в</p>	<p>большого мяча в парах от груди двумя руками.</p> <p>ОРУ стр.202.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Метание снизу одной рукой, от плеча в коробку.</p> <p>Подъем и спуск по наклонной</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Бездомный заяц», «Воробышки и кот».</p> <p>Предложить детям выполнить перебрасывание большого мяча в парах – следить за согласованными движениями рук и ног.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Цветные автомобили».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Перебрасывание большого мяча в парах выполняя круговой захват двумя руками от груди.</p>
--	--	---	---	---	---

<p>4 неделя</p>	<p>3 занятие на улице:</p> <p>Подъем и спуск по ступенькам деревянной горки,</p> <p>Метание от плеча одной рукой в вертикальную цель.</p>	<p>подвижных играх.</p> <p>3. создавать положительный эмоциональный отклик.</p> <p>4.воспитывать привычку к здоровому образу жизни(З).</p> <p>53. упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки. Закрепить умение принимать правильное и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. В п\и «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться различными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке(С).</p>	<p>поверхности.</p> <p>ОРУ с большим мячом стр.207.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Перебрасывание большого мяча в парах двумя руками от груди.</p> <p>Переход с одного пролета гимнастической</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Перелет птиц», «Бездомный заяц».</p> <p>Предложить детям выполнить вращение скакалки с перешагиванием и перепрыгиванием.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Кто быстрее принесет мешочек?», «Наседка и цыплята».</p> <p>Предложить детям выполнить подъем и спуск по ступенькам лестницы</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Метание мешочков от плеча и снизу одной рукой на расстояние 2,5 – 3 м.</p>
-----------------	---	--	--	---	---

	<p>47.Прыжки с продвижением вперед, бросок мяча в корзину</p>	<p>54. Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлекать внимание к отталкиванию вперед-вверх(З,Б). Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу.</p> <p>В п\и «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться различными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке(С).</p> <p>1.приучать детей в метании на дальность одной рукой от плеча переносить центр тяжести с задистоящей ноги на передистоящую ногу, выполнять энергичный</p>	<p>стенке на другой.</p> <p>Игровая ситуация:</p> <p>Дети используют образ обезьянок.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой стр. 208.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Кто быстрее принесет мешочек?», «Перелет птиц».</p> <p>Предложить детям вспомнить свойства мяча: круглый, резиновый, упругий, прыгучий</p> <p>Предложить детям выполнить действия с мячами.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Перелет птиц», «Лиса в</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Бездомный заяц», «Воробышки и кот».</p> <p>В группе:</p> <p>Предложить детям выполнить перебрасывание большого мяча в парах – следить за согласованными движениями рук и ног.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Лазание по гимнастической</p>
--	---	---	--	--	---

	<p>48.Перебрасывание большого мяча в парах, переход с одного пролёта стенки на другой.</p>	<p>бросок(З,Б).</p> <p>2. закреплять умение выполнять перелезание через бревно с ходу в упоре руками, быстро, последовательно перенося ноги на другую сторону.</p> <p>3. В п/и «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в ситуации погони(С).</p> <p>1.Закреплять умение при метание на дальность использовать дугообразную траекторию.</p> <p>2.Закреплять умение перелезть через бревно с ходу, быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном.</p> <p>3.В п/и «Зайцы и волк» закреплять умение</p>	<p>Объяснение:</p> <p>Бросок большого мяча на мягкий коврик.</p> <p>Вращение скакалки с перешагиванием и перепрыгиванием.</p> <p>Игровая ситуация: «Мяч должен знать, куда ему лететь, точно бросай на коврик».</p> <p>ОРУ с большим мячом стр.209.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Отбивание мяча о</p>	<p>куратнике».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки через скакалку, вращая скакалку кистями рук, согласовывая вращения скакалки с прыжком.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Пастух и стадо», «Лиса в курятнике».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки через скакалку, вращая скакалку кистями рук, согласовывая вращения скакалки с прыжком.</p>	<p>стенке, переходя с одного пролета на другой.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Перелет птиц», «Бездомный заяц».</p> <p>Предложить детям выполнить вращение скакалки с перешагиванием и перепрыгиванием.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Бросок большого мяча на мягкий коврик расстояние 3 м.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Кто быстрее</p>
--	--	--	--	--	---

	<p>3 занятие на улице: «Метание снизу и от плеча одной рукой в коробку».</p>	<p>пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в тревожной ситуации(С).</p> <p>1.предложить детям самостоятельно сравнить траекторию полета мешочка при броске одной рукой снизу в корзину и в обруч(Б).</p> <p>2.приучать детей в прыжках в высоту с места энергично отталкиваться, используя при необходимости взмах руками.</p> <p>3.в п/и «Медведи и пчелы» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, поднимаясь повыше, спускаться вниз до конца в спокойной обстановке, не пропуская реек(С).</p>	<p>землю, подбрасывание и ловля мяча, отбивание о стенку и ловля после отскока.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой стр.213.</p> <p>Объяснение: Бросок большого</p>	<p>На улице: П/и «Пастух и стадо», «Бездомный заяц».</p> <p>Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет – спуск по нему.</p>	<p>принесет мешочек?», «Перелет птиц».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки в длину с места.</p> <p>Дети выполняют по сменно, располагаясь вдоль прыжковой ямы.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Отбивание мяча о стенку (на веранде) и ловля после отскока.</p>
--	--	--	---	---	---

<p>Апрель 1 неделя</p>	<p>49.Перебрасывание большого мяча в парах, переход с одного пролёта стенки на другой.</p>	<p>1.Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча в парах. Закреплять умение согласовывать действия рук и ног, предложить детям самостоятельно назвать используемый способ(П,Б).</p> <p>2.закреплять умение в прыжках в высоту с места энергично отталкиваться о пола, во время полета сгибать ноги в коленях.</p> <p>3. В п/и «Медведи и пчелы» закреплять умение переходить от бега к лазанию(С).</p>	<p>мяча в корзину. Прыжки через скакалку. Пальчиковая гимнастика «Краб» стр.210.</p>	<p>На улице:</p>	<p>П/и «Перелет птиц», «Лиса в курятнике».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки через скакалку, вращая скакалку кистями рук, согласовывая вращения скакалки с прыжком.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Бросок большого мяча в корзину с расстояния 2,5 м с использованием кругового замаха.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Пастух и стадо», «Лиса в курятнике».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки</p>
----------------------------	--	---	--	------------------	---

		<p>1. провести диагностику выполнение детьми ходьбы.</p> <p>2. закреплять умение метать мяч одной рукой от плеча(Б,3).</p> <p>3. предложить детям использовать этот способ для попадания в щит.</p> <p>4. привлечь внимание детей к использованию чередующегося шага при лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>5. в п/и «Бездомный заяц» закреплять умение бегать враспынную, прыгать на двух ногах легко, ориентироваться в пространстве(С).</p> <p>1. Упражнять детей в</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой стр.213.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Бросок большого мяча в корзину с расстояния 2 – 3 м, прыжки через скакалку.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Краб» стр.210.</p>	<p>П/и «Пастух и стадо», «Лиса в курятнике».</p> <p>Предложить детям выполнить действие с маленьким и большим мячом.</p> <p>На улице:</p>	<p>через скакалку.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Броски большого мяча в корзину с расстояния 2 – 3 м.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Пастух и стадо», «Бездомный заяц».</p> <p>Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет –</p>
--	--	--	---	---	--



	<p>50.Бросок мяча, вращение скакалок.</p>	<p>выполнении знакомых движений на различных снарядах, развивать самоконтроль и самооценку полученного результата.</p> <p>1.упражнять детей в умении</p>	<p>ОРУ стр. 213.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Лазание по гимнастической стенке; бросок большого и малого мяча одной, двумя руками от груди, снизу на расстояние 3 м.</p> <p>Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет –</p>	<p>П/и «Пастух и стадо», «Зайцы и волк».</p> <p>Предложить детям выполнить бросок мешочка от плеча вдалеку – приготовились, показали мешочку, куда ему нужно лететь, замахнулись, отклонились назад.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Зайцы и волк», «Пастух и стадо».</p> <p>Предложить детям выполнить броски мешочком через шнур, перелезание через бревно.</p>	<p>спуск по нему.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Бросок большого мяча двумя руками от груди с расстояния 3 м.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Пастух и стадо», «Лиса в курятнике».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p>
--	---	--	---	--	---

<p>Апрель 2 неделя</p>	<p>3 занятие на улице: «Школа мяча».</p>	<p>выполнять метание большого мяча в корзину, малого мяча – в вертикальную цель (щит), в горизонтальную цель (обруч).</p> <p>2.закреплять умение влезать на гимнастическую стенку чередующимся шагом.</p> <p>3.в п/и «Бездомный заяц» закреплять умение бегать легко, используя все пространство площадки(С).</p> <p>1.закрепить у детей основные движения в ходьбе, беге, прыжках, лазании.</p> <p>2.учить преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в</p>	<p>спуск по нему.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Сороконожка» стр. 216.</p> <p>ОРУ с большим мячом стр. 220.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Метание маленького и большого мяча в корзину с расстояния 3 м.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Игровая ситуация:</p> <p>«До какой игрушки допрыгнешь?»</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Медведи и пчелы», «Зайцы и волк».</p> <p>Предложить детям выполнить метание мешочков в корзину, обруч «Нарисуй рукой, как летит мяч, когда попадаете в</p>	<p>«До какой игрушки допрыгнешь?» - прыжки в длину места.</p>
----------------------------	--	--	---	---	---

	<p>51. Бросок мяча, вращение скакалок.</p>	<p>проблемных ситуациях.</p> <p>3.воспитывать(С) взаимовыручку, умение заботиться друг о друге.</p> <p>1.упражнять детей в беге на скорость, умении быстро набирать скорость движения.(З)</p> <p>2.для выполнения лазания, подлезания использовать имеющиеся снаряды: гимнастическую стенку, вкопанные шины, шесты; уметь использовать сформированные навыки при действиях в новых условиях.</p> <p>3.в п/и «Зайцы и волк» упражнять детей в умении пользоваться прыжками с мягким приземлением, на разных грунтах, регулировать силу отталкивания с учетом</p>	<p>ОРУ стр. 221.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Бросок мешочка от плеча вдаль; перелезание через бревно.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Сороконожка» стр. 216.</p>	<p>корзину, в обруч. Каким способом бросаете?».</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Медведи и пчелы», «Лошадки».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки в высоту с места через валики высотой 15 см.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Пастух и стадо», «Зайцы и волк».</p> <p>Предложить детям выполнить перелезание через бревно.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Бросок мешочка от плеча вдаль.</p>
--	--	---	---	---	---

	52. Бросок мяча, вращение скакалок.	требования игры(С).	<p>ОРУ стр.227.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Перебрасывание мешочка через шнур, перелезание через бревно.</p> <p>Игровая ситуация:</p> <p>Перебрось мешочек через шнур.</p> <p>Гимнастика для глаз:</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Бездомный заяц», «Медведи и пчелы»</p> <p>Предложить детям выполнить метание малого мяча в щит - (самый меткий) .</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Зайцы и волк», «Пастух и стадо».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Перебрось мешочки через шнур.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Медведи и</p>
--	-------------------------------------	---------------------	--	--	---

	<p>3 занятие на улице: Физкультурный досуг «Прыгалки – скакалки».</p>		<p>«Два мяча» стр.246.</p> <p>ОРУ с мешочками стр. 228.</p> <p>Объяснение: Метание мешочков в корзину, в обруч с расстояния 3 м.</p> <p>Прыжок в высоту с места через валик.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Веселые пальчики» стр.204.</p>	<p>На улице: П/и «Бездомный заяц», «Мяч через сетку».</p> <p>Предложить детям назвать и показать свое любимое упражнение.</p>	<p>пчелы», «Зайцы и волк».</p> <p>Предложить детям выполнить метание мешочков в корзину, в обруч «Нарисуй рукой, как летит мяч, когда попадаете в корзину, в обруч. Каким способом бросаете?».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Прыжок в высоту с места через валик, используя взмах руками.</p>
--	---	--	--	---	--

<p>3 неделя</p>	<p>53.Лазанье по гимнастической стенке, бросок мяча от груди снизу.</p>		<p>ОРУ с мешочками стр. 233.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Перебрасывание большого мяча в парах с расстояния 2 – 2,5 м.</p> <p>Прыжки в высоту с места через валики.</p> <p>Обратить внимание</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Бездомный заяц», «Мяч через сетку».</p> <p>Предложить детям выполнить метание малого мяча в щит, метание мешочков в обруч, метание большого мяча в корзину.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Медведи и пчелы», «Лошадки».</p> <p>Предложить детям выполнить прыжки в высоту с места через валики высотой 15 см.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Перебрасывание большого мяча в парах с расстояния 2 – 2,5 м.</p> <p>На улице:</p> <p>Выполнить лазание по гимнастической</p>
-----------------	---	--	---	--	---

	<p>54.Метание мяча в корзину, прыжки в длину с места</p>		<p>детей, что ловить легче, если мяч летит вверх, вперед. Спросить детей описать траекторию полета мяча рукой и сказать, как называется этот способ броска.</p> <p>Пальчиковая гимнастика по выбору детей.</p> <p>ОРУ стр.233.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Метание малого мяча в щит, лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан» стр. 183.</p>	<p>На улице:</p> <p>П/и «Зайцы и волк», «Бездомный заяц».</p> <p>Предложить детям выполнить бег на скорость тройками.</p>	<p>стенке (согласованные движение рук и ног).</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Метание малого мяча в щит (если ребенок попадет в круг, то можно бросить с большего расстояния).</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Бездомный заяц», «Мяч через</p>
--	--	--	---	---	--

	<p>3 занятие на улице:</p> <p>Метание на дальность одной рукой, перелезание через бревно.</p>		<p>ОРУ - «Назови свое любимое упражнение и покажи».</p> <p>Объяснение:</p> <p>Прыжки в длину с</p>	<p>сетку».</p> <p>Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Прыжки в длину с места.</p>
--	---	--	--	---



<p>4 неделя</p>	<p>55.Метание мешочков на дальность, перелезание через бревно.</p>		<p>места; Лазание по гимнастической стенке. Игровая ситуация: 1.»Кто дальше прыгнул, а как ты прыгнул?» 2.»У тебя получается быстро перелезть через бревно?». Пальчиковая гимнастика по выбору детей.  ОРУ стр.233. Объяснение: Метание большого мяча в корзину, малого мяча в вертикальную цель (щит), горизонтальную цель (обруч), влезание на</p>	<p>На улице: п\и «Зайцы и волк». Предложить детям выполнить бег на скорость.</p>	<p>На улице: П/и «Бездомный заяц», «Мяч через сетку».  Предложить детям выполнить метание малого мяча в щит, метание мешочков в обруч, метание большого мяча в корзину.  Индивидуальная работа с детьми на улице:  Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом.</p>
-----------------	--	--	--	--	---

	<p>занятие на улице:</p> <p>Метание мешочков в корзину, обруч. Прыжок в высоту с места через валик.</p>		<p>гимнастическую стенку.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Мы считаем» стр.243</p>		<p>На улице:</p> <p>П/и «Зайцы и волк», «Бездомный заяц».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Лазание, подлезание с использованием имеющихся пособий разной высоты (гимнастическая стенка, вкопанные шины, шесты).</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Зайцы и волк»,</p>
--	---	--	--	--	---

	56. перебрасывание и ловля большого мяча в парах, прыжки в высоту с места.		ОРУ стр.239 – 240. Объяснение: Бег на скорость тройками;  Лазание, подлезание с использованием имеющихся пособий разными способами с учетом высоты.		«Бездомный заяц».  Предложить детям выполнить бег на скорость тройками.  Индивидуальная работа с детьми на улице: влезание на гимнастическую стенку.
--	--	--	---	--	--

					<p>На улице: п\и «Зайцы и волк». Предложить детям выполнить бег на скорость.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: предложить детям выполнить лазанье и подлезание по гимнастической стенке, вкопанным шинам, шестам.</p>
--	--	--	--	--	---

<p>Май 1неделя</p>	<p>57. метание мяча одной рукой от плеча;  Лазание по гимнастической стенке.</p>				
------------------------	--	--	--	--	--

3 занятие на улице:

«Путешествие по  
физкультурной площадке»

2 неделя	58.метание большого мяча в корзину, малого мяча – в вертикальную цель (щит). Влезание на гимнастическую стенку.				
----------	---	--	--	--	--

	<p>59.Занятие на улице:</p> <p>Физкультурный досуг:</p> <p>«За золотым ключиком на полянку»</p>				
	<p>3 занятие на улице:</p> <p>Бег на скорость тройками; лазание, подлезание с использованием имеющихся пособий разными способами с</p>				



	учетом высоты.				
--	----------------	--	--	--	--

	<p>60. Методика обследования уровня развития основных движений: бег на 30 м; прыжок в длину с места.</p> <p>61. Обследование уровня развития физических качеств: определение силы мышц спины; оценка силы и выносливости мышц живота.</p> <p>62. Обследование уровня развития физических качеств: определение силы мышц рук и плечевого пояса; гибкость.</p>				
--	--	--	--	--	--

3 неделя					
----------	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

4 неделя					
----------	--	--	--	--	--

Старшая группа

Месяц Неделя	Темы/возрастная группа	Непосредственная образовательная деятельность		Совместная деятельность	
		Задачи	Методы и приёмы	предварительная	последующая
Сентябрь 1 неделя	<p>5-6 лет</p> <p>1.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б. Лагутина) Развитие мышц рук и плечевого корпуса</p> <p>2.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина) уровень развития мышц ног</p>				

2 неделя	<p>3.Тест на определение скоростных качеств – бег на 30м.</p> <p>1. Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина)</p> <p>Развитие брюшного пресса</p> <p>2.тест для определения уровня развития физических качеств</p> <p>Определение гибкости.</p> <p>3.тест на определение быстроты -</p> <p>Два отрезка по 10 м.</p> <p>1. Тест для определения уровня развития основных</p>				
----------	---	--	--	--	--

3 неделя	<p>мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина)</p> <p>Определение силы мышц спины</p> <p>2.тест на определение ловкости (по исследованиям Е.Н.Вавиловой)</p> <p>Челночный бег 3*10.</p> <p>3.тест на определение ловкости (по исследованиям Е.Н.Вавиловой) - обегание препятствий</p> <p>1.тест для определения уровня развития физических качеств</p> <p>- определение функции равновесия</p> <p>2.тест на</p>				
----------	---	--	--	--	--



4 неделя	<p>определение быстроты – бег на 30 м.</p> <p>3.тест на определение скоростно – силовых качеств – метание мяча вдаль</p>				
Октябрь 1 неделя	1.Подпрыгивание на месте на двух ногах. Подбрасывание и	1.Формировать у детей представление о правильном	Объяснение задания, общеразвивающие упражнения стр.21 –	На улице: п/и «Волшебн	На улице: Подпрыгиван ие на месте

	<p>ловля мяча.</p> <p>2. Подбрасывание и ловля мяча.</p>	<p>положении головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах. Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков(3). Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками 4-5 раз подряд. В подвижной игре «Волшебные ёлочки» закреплять умение принимать правильную осанку(С).</p> <p>2.Развивать у детей умение сохранять</p>	<p>22. предложить детям упражнение «Кто точнее бросит мяч?»</p> <p>Предложить детям назвать</p>	<p>ые елочки», подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>На улице:</p>	<p>на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча. П\и «Волшебные ёлочки»</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча (следить за сочетанием рук и ног)</p> <p>На улице:</p>
--	--	--	---	--	---

	<p>Ползание по прямой на ладонях и коленях.</p>	<p>правильную осанку при ходьбе(З,Б).  Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперёд. Закреплять умение мягко приземляться.  Развивать перекрёстную координацию в ползании.</p> <p>В подвижной игре «Волшебные ёлочки» приучать детей принимать позу в свободном передвижении(С).</p>	<p>правильное положение головы и туловища,    общеразвивающие упражнения стр.21 – 22. упражнение «Кто точнее бросит мяч?»</p>	<p>п/и  «Волшебные елочки», «Ловишки».</p> <p>Бег врассыпную, игра с мячом</p>	<p>п/и  «Волшебные елочки», «Ловишки».</p> <p>Предложить детям выполнить:</p> <p>Подпрыгивание на месте на двух ногах.  Подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Ползание по прямой на ладонях и коленях – развивать перекрестную координацию</p>
--	---	--	---	--	---

2 неделя	<p>3 занятие на улице:</p> <p>Прыжки в длину с разбега, ведение мяча.</p> <p>3. Подлезание под дугу, ходьба между шнурами.</p>	<p>1.обучать прыжкам в длину с разбега. Упражнять в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p>3.Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. Закреплять с детьми принцип названий</p>	<p>ОРУ стр.36.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Прыжок в длину с разбега, ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>Предложить детям назвать правильные движения руками при ходьбе, общеразвивающие упражнения стр.26 – 27. Активизирующие вопросы: Что нужно сделать, чтобы не задеть дугу головой и спиной?</p>	<p>На улице:</p> <p>Предложить детям выполнить прыжок в длину с разбега.</p> <p>п/и « Кто ловчее?»</p> <p>на улице:</p> <p>п/и : «подбрось – поймай», «Иголлка и нитка».</p> <p>Предложить детям выполнить :</p> <p>Бег врассыпну</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и « Кто ловчее?»</p> <p>индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>прыжки в длину с разбега.</p> <p>на улице:</p> <p>п/и : «подбрось – поймай», «Иголлка и нитка».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Лазание под дугу на ладонях и</p>
----------	--	---	--	---	--

	<p>4. Подлезание под шнуры, ходьба с мешочком на голове между предметами.</p>	<p>различных способов подлезания. Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания(С).</p> <p>4. Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, опущенный низко.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух</p>	<p>Предложить детям самостоятельно оценивать умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнение «Добрая и сердитая кошка». общеразвивающие упражнения стр. 26 – 28. Активизирующие вопросы: Что нужно сделать, чтобы не задеть дугу головой и спиной?</p>	<p>ю с остановкой на сигнал, прыжки с продвижением вперед.</p> <p>На улице: Предложить детям: Бег врассыпную с остановкой на сигнал, прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>коленях.</p> <p>На улице: П/и «Зайцы и волк», «Иголка и нитка».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Подлезание под дугу на коленях и ладонях.</p>
--	---	--	--	--	--

	<p>3 занятие на улице: «Мы бросаем далеко в цель попадаем хорошо».</p>	<p>ногах с продвижением вперед(С).  1.продолжать обучать навыкам метания с места. Упражнять в выполнении метания с места в цель.</p>	<p>ОРУ с мешочком стр.42  Объяснение: Метание предметов с места в цель.</p>	<p>На улице:  Игровое упражнение «Попади в шарик».  Предложить детям выполнить метание мешочка с песком вдаль, в цель.</p>	<p>На улице:  Игровое упражнение «Попади в шарик».  Индивидуальная работа с детьми на улице:  Метание мешочка в цель.  На улице:  п/и «Мы веселые ребята», «Найди себе пару».  Индивидуаль</p>
	<p>5. Прыжки в длину с места, подлезание под шнуры, ходьба с мешочком на голове между предметами.</p>	<p>5. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с</p>	<p>Построение в пары, общеразвивающие упражнения стр.31 – 32. Активизирующие вопросы: Что нужно сделать, чтобы перепрыгнуть через</p>	<p>На улице:  п/и «Мы веселые ребята».</p>	<p>На улице:  п/и «Мы веселые ребята», «Найди себе пару».  Индивидуаль</p>

<p>3 неделя</p>	<p>6.Прыжки в длину с места, отбивание мяча о пол.</p>	<p>места. Упражнять детей в мягком приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты.</p> <p>В подвижной игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах врассыпную, не наталкиваясь друг на друга(Б,З,С).</p> <p>6. Закреплять умение согласовывать движение рук и ног при отбивании мяча о пол. Упражнять</p>	<p>речей? Уточнить функцию рук при прыжке. Помогают ли руки прыгнуть дальше? Всегда ли нужно делать сильный взмах?</p> <p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения стр.31 – 32. Активизирующие вопросы: Что нужно сделать, чтобы перепрыгнуть через</p>	<p>ть детям выполнить :</p> <p>Бег врассыпную, подлезание под дуги.</p> <p>На улице: п/и «Найди себе пару», «Мы веселые</p>	<p>ная работа с детьми на улице:</p> <p>Прыжки в длину с места (уточнить с детьми функцию рук при выполнении прыжка)</p> <p>На улице: п/и «Найди себе пару», «Мы веселые ребята».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в</p>
-----------------	--	---	--	---	---

	<p>3 занятие на улице:</p>	<p>детей в правильной ловле мяча(П,Б).</p> <p>В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук.</p> <p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мы – весёлые ребята»(С).</p> <p>1.ознакомить со спортивной игрой «городки». Учить играть в городки по упрощенным</p>	<p>функцию рук при прыжке. Помогают ли руки прыгнуть дальше? Всегда ли нужно делать сильный взмах? гнуть через речей? Беседа о позвоночнике.</p> <p>ОРУ стр.47.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Ознакомить со спортивной игрой в</p>	<p>ребята».</p> <p>Предложить выполнить прыжки в длину с места.</p> <p>Беседа о спортивной игре «Городки»</p> <p>рассматривание</p>	<p>группе:</p> <p>Отбивание мяча об пол (следить за движением рук и ног).</p> <p>На улице:</p> <p>Самостоятельная игра («Городки»)</p> <p>Индивидуальная работа с</p>
--	----------------------------	---	--	---	---



	«Играем в городки»	<p>правилам. Упражнять в прыжках через короткую скакалку(П,Б,З).</p>	«Городки».	<p>иллюстраций.</p> <p>Предложить детям выполнить действия с битой.</p>	<p>детьми на улице:</p> <p>Броски битой по фигурам.</p> <p>Физкультурный досуг: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».</p>
	7. Прыжки в длину с места, отбивание мяча о пол.	<p>7. Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук. Упражнять детей в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча.</p> <p>В подвижной игре «Мы – весёлые</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения в парах стр. 36 – 37., Активизирующие вопросы: Что нужно сделать, чтобы перепрыгнуть через речей? Уточнить функцию рук при прыжке. Помогают ли руки прыгнуть дальше?</p>	<p>На улице:</p> <p>Предложить детям выполнить :</p> <p>Прыжки с продвижением вперёд, игра с мячом.</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Мы весёлые ребята».</p> <p>Предложить детям выполнить :</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на</p>

<p>4 неделя</p>	<p>8.Метание мяча от груди двумя руками от груди, ползание на ладонях и коленях, прокатывая мяч головой.</p>	<p>ребята» приучать детей действовать точно по сигналу(С).  В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки(З).</p> <p>8. Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками(П,С,Б). Знакомить с выполнением кругового замаха при метании. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске. Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами.</p> <p>В подвижной игре</p>	<p>Всегда ли нужно делать сильный взмах?  перепрыгнуть через речей? Беседа о предупреждении нарушения осанки.</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения в парах стр.36 – 37. Активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы мяч долетел до корзины?</p>	<p>п/и «Мы веселые ребята».</p> <p>На улице:  п/и «Мы веселые ребята».  Предложить детям выполнить :  Прыжки с продвижением вперед, игры с</p>	<p>улице:  отбивание мяча о землю.</p> <p>На улице:  п\и «Мы – весёлые ребята».  Индивидуальная работа с детьми в группе:  Метание большого мяча двумя руками от груди в корзину.</p>
-----------------	--	---	--	--	---

	<p>3 занятие на улице:</p> <p>Сюжетное занятие с обручем.</p>	<p>«Мы – весёлые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное исходное положение для бега(С).</p> <p>1.учить детей владеть обручем: прокатывать, пролезать, перепрыгивать(П,Б).</p>	<p>ОРУ с обручем стр.38.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Прокати обруч дальше, подлезь, не задень, перепрыгни.</p>	<p>мячом.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Найди себе место».</p> <p>Предложи детям выполнить прокатывание обруча в прямом направлении.</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Найди себе место».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Прокатывание обруча в прямом направлении.</p>
--	---	--	--	---	--

	<p>9. Метание мяча от груди двумя руками от груди, пролезание в обруч боком.</p>	<p>9. Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль(П,Б). Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком, перенести ногу в обруч, перекатится и выпрямиться.</p> <p>В подвижной игре «Мы – весёлые ребята» упражнять детей в быстром ускорении(С).</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения стр.41 – 42.</p> <p>активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы мяч долетел до корзины?</p>	<p>На улице: п/и «Мы веселые ребята».</p> <p>Предложить детям выполнить :</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, ходьбу с поворотом на 180.</p>	<p>На улице: п/и «Мы веселые ребята».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>Метание большого мяча вдаль от груди двумя руками с замахом.</p>
--	--	---	---	---	---

	<p>10. Метание мяча от груди двумя руками от груди, пролезание в обруч боком.</p> <p>3 занятие на улице: «Прыжки в высоту с разбега, метание правой левой рукой».</p>	<p>10. Закреплять умение пролезать в обруч боком. Упражнять детей в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность(П,С).</p> <p>В подвижной игре «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты(С).</p> <p>1.Ознакомить ребят с правилами поведения во время выполнения упражнений в</p>	<p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения стр.41 – 42.</p> <p>активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы мяч долетел до корзины?</p> <p>ОРУ стр.56.</p> <p>Объяснение: Ознакомить ребят с правилами поведения</p>	<p>На улице: п/и «Караси и щука».</p> <p>Предложить детям выполнить :</p> <p>Пролезание боком в обруч.</p> <p>На улице: п/и «Перелет птиц», предложить детям</p>	<p>На улице: п/и «Караси и щука».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Метание большого мяча вдаль от груди двумя руками с замахом.</p> <p>На улице: п/и «Перелет птиц».</p> <p>Предложить выполнить</p>
--	---	--	--	--	---

		<p>холодную погоду.</p> <p>2.закреплять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в высоту с разбега.</p> <p>3.совершенствовать навыки метания на расстояние правой и левой рукой(П,З).</p>	<p>во время выполнения упражнений в холодную погоду.</p>	<p>наблюдение за птицами.</p> <p>Предложить выполнить метания на расстояние правой и левой рукой.</p>	<p>прыжки в высоту с разбега через прутья, пенечки.</p> <p>Индивидуальная работа на улице:</p> <p>Метание предметов правой и левой рукой вдале.</p>
<p>Ноябрь</p> <p>1 неделя</p>	<p>11.Прыжок «Достань до погремушки», отбивание и ловля мяча.</p>	<p>11. В прыжках с доставанием до предмета научить детей определять место для толчка. Упражнять детей в отбивании и ловле после отскока от пола большого мяча в парах. Упражнять</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой стр.46. активизирующие вопросы: Показать детям, что положительного</p>	<p>На улице:</p> <p>п\и «Караси и щука»</p> <p>предложить детям выполнить прыжок «Достань до ленты»</p>	<p>На улице: «караси и щука».</p> <p>Предложить детям выполнить:</p> <p>Метание мяча от груди двумя руками от груди,</p>

	<p>12.Отбивание мяча от пола ладонью на месте, прыжки через мячи.</p>	<p>детей в выполнении быстрого подлезания на ступнях без рук и на ладонях и коленях в подвижной игре «Караси и щука»(С).</p> <p>12. Учить детей отбивать мяч от пола ладонью. Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами.</p> <p>В подвижной игре «Ловишки» упражнять детей в правильной ловле убегающих (только дотрагиваться)(С).</p>	<p>результата можно достичь только при отталкивании перед предметом. Как надо подготовиться?</p> <p>Упражнение «Лягушка», общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой стр.46 – 47. активизирующие вопросы: обратить внимание на положение ладони при отбивании мяча.</p>	<p>Бег врассыпную, игра «Запрещенное движение»</p> <p>На улице: п/и «Ловишки», «Караси и щука».</p> <p>Предложить детям выполнить отбивание мяча от земли.</p>	<p>пролезание в обруч боком.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Отбивание и ловля мяча после отскока.</p> <p>На улице: п/и «Ловишки», «Караси и щука», игровое упражнение: «Достань до погремушки».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Отбивание мяча от пола</p>
--	---	---	---	--	---

	<p>3 занятие на улице: «Играем в баскетбол»</p> <p>13. Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях.</p>	<p>1.учить выполнению игровых действий в командной игре. Знакомить с простейшими правилами игры в баскетбол(С,П,Б).</p> <p>13. Закреплять приёмы ведения мяча на месте. Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании. Развивать умение отбивать мяч в</p>	<p>ОРУ стр.67.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Ознакомить детей с простейшими правилами игры в баскетбол.</p> <p>Упражнение «Сделай фигуру», общеразвивающие упражнения «Мы сильные» стр. 51 – 52. активизирующие вопросы: обратить внимание на положение ладони при отбивании мяча.</p>	<p>Беседа с детьми о спортивной игре баскетбол, рассматривание иллюстраций.</p> <p>Предложить детям принять основную стойку баскетболиста, передвижение в стойке бегом, передвижение приставными шагами.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «зайцы и волк».</p> <p>Предложить детям выполнить :</p>	<p>ладонью на месте.</p> <p>Выполнение игровых действий в команде.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Выполнение упражнений с мячом и ведение мяча.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Зайцы и волк».</p> <p>Предложить детям выполнить:</p> <p>Отбивание</p>
--	---	---	--	--	---



<p>2 неделя</p>	<p>14. Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90.</p>	<p>определённом ритме.</p> <p>Упражнять детей в умении ползать различными способами: между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в быстром продвижении прыжками на двух ногах(С).</p> <p>14. Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратить внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч</p>	<p>Упражнение «Сделай фигуру», общеразвивающие упражнения «Мы сильные» стр.51 – 52. активизирующие вопросы: обратить внимание на</p>	<p>Ползание между кубиками, ходьбу со сменой ведущего.</p> <p>На улице: п/и «Кто и мыши».</p> <p>Предложить детям выполнить :</p> <p>Ползание между кубиками, ходьба со</p>	<p>мяча от пола ладонью на месте.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Ведение мяча на месте.</p> <p>На улице: п/и «Кто и мыши».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p>
-----------------	--	---	--	---	--

	<p>3 занятие на улице:</p> <p>Бег на выносливость, метание в цель.</p>	<p>правой и левой рукой.</p> <p>Закреплять последовательность выполнения прыжков в глубину, особое внимание обратить на приземление.</p> <p>В подвижной игре «Кот и мыши» учить детей выбирать свободное место для подлезания, приучать их ориентироваться в пространстве на ходу(С,Б,З,П).</p> <p>1.упражнять в беге на выносливость.</p> <p>2.упражнять в метании в цель.</p>	<p>положение ладони при отбивании мяча.</p> <p>Беседа о мягком приземлении при прыжках.</p> <p>ОРУ стр.70.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Бег в умеренном темпе между деревьями друг за другом, метание в цель.</p>	<p>сменой ведущего.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Забрось в корзину».</p> <p>Предложить детям выполнить бег в умеренном темпе.</p>	<p>Ведение мяча на месте.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Забрось в корзину».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p>
--	--	---	--	---	--

	<p>15. Ходьба по гимнастической скамейке, подлезание под</p>	<p>15. Предложить детям рассказать о последовательности движений в прыжках в глубину.</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с гимнастической</p>	<p>На улице:  п/и «Мы веселые ребята».  Предложить детям выполнить перешагивание через</p>	<p>Метание предметов в цель.  Неделя здоровья:  Семейно – спортивный досуг «Веселый поезд»;  Познавательные сказки; игры – соревнования, старты на прогулке детский проект «Виды спорта».  На улице:  п/и «Мы веселые ребята».</p>
--	--	---	---	--	--

3 неделя	дуги.	<p>Закреплять правильность выполнения приземления и исходное положение.</p> <p>Упражнять детей в умении сочетать перешагивание через предметы с подлезанием на ступнях без рук и на ладонях и коленях.</p> <p>Побуждать детей быстро переходить к выполнению подлезания разными способами.</p> <p>В подвижной игре «Мы – весёлые ребята» упражнять детей в выборе способа бега в зависимости от местонахождения водящего(С).</p>	палкой стр.56 – 57.	<p>предметы с подлезанием на ступнях без рук на ладонях и коленях.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Кот и мыши».</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми:</p> <p>Ведение мяча на месте.</p>
----------	-------	--	---------------------	--	--

	<p>16.Метание мяча в обруч, бег спиной вперёд.</p>	<p>16. Закреплять умение выполнять бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения(Б). Упражнять детей в умении принимать правильное исходное положение и замах при бросании мешочка в обруч.</p> <p>В подвижной игре «Кот и мыши» приучать детей быстро выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия(С).</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с малым мячом стр.57 – 58.</p> <p>активизирующие вопросы: обратить внимание на осанку. Задание «Проверь себя»</p>	<p>Предложи детям выполнить бросок мешочка в обруч.</p> <p>На улице: п/и «Вызови по имени», предложит</p>	<p>На улице: п/и «Кот и мыши».</p> <p>Предложить детям выполнить бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Метание мешочков в цель (умение принять правильное и.п. и замах).</p>
--	--	---	--	---	--

	<p>3 занятие на улице:</p> <p>Бег на короткую дистанцию.</p>	<p>Упражнять детей в беге с ускорением, на короткие дистанции.</p> <p>Закрепить правила поведения во время выполнения упражнений в холодную погоду(С).</p>	<p>ОРУ стр.64.</p> <p>Объяснение:</p> <p>объяснить детям как правильно выполнять упражнения в холодную погоду.</p>	<p>ь детям в естественных условиях выполнить бег по дистанции.</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Вызови по имени».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p>
	<p>17. Метание вдаль мешочков снизу одной рукой, подлезание под шнур, бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p>	<p>17. Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения.</p> <p>Закреплять умение метать мелкие предметы вдаль(П,Б).</p> <p>Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и</p>	<p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой стр. 62 – 63.</p> <p>активизирующие вопросы: Предложить детям определить, когда надо подлезть на локтях и коленях. Позволяет ли такой способ выполнить</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Мы веселые ребята»</p> <p>предложить детям выполнить метание мелких предметов вдаль.</p>	<p>Выполнять бег с ускорением по дистанции.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Мы веселые ребята»</p> <p>предложить детям выполнить бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p> <p>Индивидуаль</p>

<p>4 неделя</p>	<p>18. Метание вдаль мешочков снизу одной рукой, подлезание под шнур.</p>	<p>коленях.</p> <p>В подвижной игре «Мы – весёлые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу(С).</p> <p>18. Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу(Б). Обратить внимание на перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Закреплять умение пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты. Упражнять детей в подвижной</p>	<p>подлезание быстро?</p> <p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой стр.64 – 65. активизирующие вопросы: Предложить детям определить, когда надо подлезть на локтях и коленях. Позволяет ли такой способ выполнить подлезание быстро? Беседа о правильной осанке.</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Мы веселые ребята».</p> <p>Предложить детям выполнить метание предметов вдаль одной рукой снизу.</p> <p>Ходьба скрестным шагом, упражнение «Достань до предмета»</p>	<p>ная работа с детьми на улице:</p> <p>Метание вдаль предметов снизу одной рукой.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Мы веселые ребята».</p> <p>Предложить детям выполнить:</p> <p>Метание вдаль мешочков снизу одной рукой, подлезание под шнур, бег из и.п. стоя спиной к направлению</p>
-----------------	---	--	--	---	--

	<p>3 занятие на улице:</p> <p>Смешанные и простые висы, эстафеты с обручами, с шайбой.</p>	<p>игре «Мы – весёлые ребята» в быстром переходе от прыжков к бегу(С).</p> <p>Обучать смешанным и простым висам.</p> <p>Развивать скоростные способности – эстафеты с обручами.</p> <p>Элементы хоккея.</p>	<p>ОРУ стр.79.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Выполнение игровых упражнений с обручами, с шайбой.</p>	<p>На улице:</p> <p>Эстафеты с элементами и хоккея,</p> <p>Предложить детям выполнить смешанные и простые висы.</p>	<p>движения.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Подлезание под шнуры (от высокой к низкой высоте, от низкой к высокой высоте).</p> <p>на улице:</p> <p>Эстафеты с элементами хоккея.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в</p>
--	--	---	--	---	--



<p>Декабрь 1 неделя</p>	<p>19.Спрагивание в обруч, пролезание в обруч боком, метание мешочков вдаль.</p>	<p>19. Учить детей изменять направление толчка при прыгивании с предмета. Предложить детям прыгивать в плоский обруч, лежащий впереди, справа, слева(П,Б). Упражнять детей в сочетании замаха и броска при метании вдаль мешочка снизу одной рукой. В подвижной игре «Парные перебежки» приучать детей быстро набирать</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения в парах с гимнастической палкой стр.68 – 69. активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p>	<p>На улице:  Парные перебежки  , предложить выполнить метание предметов одной рукой снизу вдаль.          На улице:  Парные перебежки</p>	<p>группе:  Выполнение детьми простого и смешанного виса.  На улице:  Парные перебежки.  Индивидуальная работа с детьми в группе:  Спрыгивание в обруч (менять направление толчка при прыгивании)</p>
-----------------------------	--	--	---	--	---

	<p>20.Подтягивание на скамейке, лёжа на животе, прыгивание до черты, лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>3 занятие на улице: «Хоккей»</p>	<p>скорость(С).</p> <p>20.Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Развивать силу мышц рук. Упражнять детей в регулировании силы отталкивания в зависимости от задания при прыгивании(Б,З). Упражнять детей в правильном захватывании рейки при выполнении лазанья. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в выполнении ускорения(С).</p> <p>Упражнять в непрерывном беге (1,5 – 2 мин.).</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения в парах с гимнастической палкой стр.68 – 69. активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p> <p>ОРУ стр.88.</p>	<p>В группе:</p> <p>Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке (правильный захват «круговым хватом»).</p> <p>Познакомить детей со спортивной игрой «Хоккей».</p> <p>Рассматривание иллюстрац</p>	<p>На улице:</p> <p>Парные перебежки.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>выполнить лазание по гимнастической стенке (правильный захват «круговым хватом»).</p> <p>На улице: Приемы игры</p>
--	--	---	--	---	---

	<p>21. Подтягивание на скамейке, лёжа на животе, ходьба по набивным мячам, лазанье по гимнастической</p>	<p>Ознакомить с приемами игры в хоккей клюшкой и мячом(З,С).</p> <p>21. Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лёжа на</p>	<p>Объяснение: Приемы игры в хоккей.</p> <p>Перестроение в пары путём прохождения через середину зала, общеразвивающие упражнения стр. 74 – 75. активизирующие вопросы: Как надо</p>	<p>ий. Выполнить упражнения с клюшкой и шайбой.</p> <p>На улице: п/и «Перемены предмет».</p> <p>В группе: Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке выполняя</p>	<p>в хоккей с клюшкой и шайбой, эстафеты с клюшкой и шайбой.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Элементы хоккея (владения клюшкой и шайбой).</p> <p>На улице: п/и «Перемены предмет».</p> <p>Индивидуаль</p>
--	--	---	--	--	---

<p>2 неделя</p>	<p>стенке.</p> <p>22. По интересам детей</p>	<p>животе с помощью рук. Упражнять детей в подвижной игре «Перемени предмет» в умении выполнять ускорение(С).</p> <p>22. (по интересам детей)</p> <p>Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки.</p>	<p>правильно захватывать рейку?</p> <p>Беседа «О значимости сердца в организме» стр. 75.</p> <p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения проводятся самостоятельно, детям предлагается определить, где можно проводить какие игры и что для них приготовить.</p>	<p>правильный захват реек.</p> <p>В группе:</p> <p>Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений (осуществлять страховку там, где это потребуется).</p> <p>На улице:</p> <p>Предложить детям выполнить броски шайбы с места, передачи шайбы друг другу.</p>	<p>ная работа с детьми в группе:</p> <p>Выполнение лазание по гимнастической стенке выполняя правильный захват реек.</p> <p>В группе:</p> <p>Подтягивание на скамейке, лёжа на животе, прыгивание до черты, лазанье по гимнастической стенке, п\и «Перемени предмет».</p>
-----------------	--	---	---	---	---

	<p>3 занятие на улице: «у нас опять хоккей».</p> <p>Занятие на улице: Ходьба и бег широким и семенящим шагом, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Обучать броскам мяча с места. Закреплять передачи мяча друг другу(С). Упражнять в игровых действиях с клюшкой и мячом в разнообразных игровых упражнениях и эстафетах(З,С).  1.упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами, развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы.  В п/и «Кто быстрее к флажку?» упражнять в умении выполнять ползание на ступнях</p>	<p>ОРУ стр. 90. Объяснение: Броски шайбы с места, передача шайбы друг другу.  ОРУ «Автобус» стр.79. Объяснение: Ходить и бегать широкими и семенящими шагами, прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы.  Игровое упражнение «След в след».</p>	<p>На улице: «Кто быстрее к флажку?», предложит ь детям пройти по цепочкам следов в одном направлении.  На улице: п/и «Бездомный заяц», скольжение по ледяным</p>	<p>На улице: Игровые действия с клюшкой в разнообразных игровых упражнениях и эстафетах.  На улице: «Кто быстрее к флажку?», предложить детям пройти по цепочкам следов в одном направлении.  Индивидуальная работа с детьми на улице: Прыжки на</p>
--	---	---	--	---	--

3 неделя	<p>Занятие на улице:</p> <p>Скольжение по ледяной дорожке.</p>	<p>без опоры на руки в быстром темпе(С).</p> <p>Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах сохраняя равновесие.</p> <p>Познакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе(С).</p>	<p>ОРУ «Снежинки» стр. 79.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Скольжение по ледяным дорожкам.</p> <p>Игровое упражнение «След в след».</p> <p>Имитационные упражнения конькобежца, лыжника.</p>	<p>дорожкам.</p> <p>На улице:</p> <p>п\и «Кто быстрее принесет льдинку?».</p> <p>Предложить детям выполнить передвижение по скользкой поверхности.</p>	<p>двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Бездомный заяц».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p> <p>скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах сохраняя равновесие.</p> <p>Физкультурный досуг «Встреча гостей».</p>
----------	--	--	--	--	---

	<p>Занятие на улице:</p> <p>Передвижение по скользкой поверхности; бросок в движущуюся цель.</p>	<p>Сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности(Б). Закрепить умение выполнять прицельно бросок при попадании в движущуюся цель. В подвижной игре «Кто быстрее принесет льдинку» упражнять в быстром беге зигзагообразно(С).</p>	<p>ОРУ «Лыжники» стр.82.</p> <p>Объяснение: скольжение по поверхности. Бросок в движущуюся цель. Имитационные упражнения лыжника.</p>	<p>Беседа с детьми о лыжном спорте. Рассмотрение иллюстраций.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить скольжение на лыжах.</p> <p>В группе: предложить детям выполнить ведение мяча правой и левой</p>	<p>На улице:</p> <p>Игра «Кто быстрее принесет льдинку?».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: выполнять бросок в движущуюся цель.</p> <p>На улице:</p> <p>Игры – эстафеты «Гонка на одной лыже», «Возьми палки». Индивидуальная работа с</p>
	<p>Занятие на улице:</p> <p>«Наши друзья – лыжи».</p>	<p>Вырабатывать навыки хождения на лыжах переменным шагом, поочередно скользя на левой и правой ноге. Развивать координационные</p>	<p>ОРУ стр. 97.</p> <p>Объяснение: хождение на лыжах переменным шагом, поочередно скользя на левой и правой ноге.</p>		

4 неделя	23. Ведение мяча правой и левой рукой, подтягивание на скамейке, формирование правильной осанки.	<p>способности(С).</p> <p>23. Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лёжа, хватом скрестно на гимнастической скамейке(С,З,Б). Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. В подвижной игре «Собери венки» воспитывать у детей чувство</p>	ОРУ СТР.85-86.  Игровое упражнение «Цветы», общеразвивающие упражнения «Подсолнух», дыхательное упражнение, игровая ситуация «Путешествие на поезде».	<p>рукой; подтягивание на гимнастической скамейке из положения лежа, хватом скрестно.</p> <p>На улице: п\и «Чья команда быстрее».</p> <p>Бег на скорость, игра «Запрещен</p>	<p>детьми на улице: скольжение на лыжах переменным шагом.</p> <p>В группе: предложить детям выполнить прыжки на двух ногах (мяч между коленями). Индивидуальная работа с детьми в группе; подтягивание лежа на животе, руки скрестно на гимнастической скамейке.</p>
----------	--	--	---	--	--



	<p>24. Прыжки в длину с места, лазанье по гимнастической скамейке, метание вдаль одной рукой снизу.</p>	<p>товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования(С).</p> <p>24. Определить уровень освоения прыжка в длину с места(3,Б). Отметить количественные и качественные показатели выполнения. Оценить правильность выполнения и результативность метания вдаль мешочка (снизу одной рукой). Обратить внимание на правильность принятия исходного положения и выполнения замаха. Упражнять детей в</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения стр.87-88, выпонактивизирующие вопросы: Как надо правильно захватывать скамейку? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p>	<p>ное движение». Предложить детям выполнить прыжок в длину с места (Количественное и качественное выполнения).  Рассматривание с детьми иллюстраций «Зимние забавы». На улице: предложит</p>	<p>В группе:  Подтягивание на скамейке, лёжа на животе, ходьба по набивным мячам, лазанье по гимнастической стенке, п\и «Перемени предмет». Индивидуальная работа с детьми в группе: метание мешочка</p>
--	---	--	---	---	--

	<p>3 занятие на улице: «Веселая горка».</p>	<p>лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом(С).</p> <p>Обучать спускам с гор в основной и низкой стойках. Разучивать подъемы «елочкой» в гору. Развивать координационные способности(С).</p>	<p>ОРУ стр.108.</p> <p>Объяснение: спуск с горы в основной и низкой стойках; подъем «елочкой» в гору.</p>	<p>ь детям выполнить спуск с невысокой горки ( основанная и низкая стойки, подъем «елочкой» в гору).</p> <p>На улице: предложить детям выполнить прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки через мячи, пролезание в обруч боком. Рассмотрение строения человека.</p>	<p>одной рукой вдаль (правильность выполнения и\п и выполнения замаха).</p> <p>На улице: предложить детям выполнить спуск с невысокой горки ( основанная и низкая стойки, подъем «елочкой» в гору).</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: подъем «елочкой» в гору.</p>
--	---	---	---	--	--

<p>Январь</p> <p>2 неделя</p>	<p>25.Перебрасывание и ловля мяча в парах, пролезание в обруч, прыжки в длину с места.</p>	<p>25. Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в длину с места: подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад. Упражнять детей в умении вести мяч по прямой(З,Б). Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. В подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку» упражнять детей в быстром подлезании. Способ подлезания дети выбирают самостоятельно. Отметить удачные действия детей(С).</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мячом, стр.91-92, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать и ловить мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении? Беседа о мышцах.</p>	<p>В группа:  Прыжки через мячи, пролезание в обруч боком. Рассмотрение строения человека.</p>	<p>В группе: предложить детям выполнить перебрасывание мяча друг другу. Подвижная игра «Чья команда быстрее к флажку». Индивидуальная работа с детьми в группе: ведение мяча по прямой.</p>
-------------------------------	--	---	--	--	---

	<p>26.Прыжок в длину с места, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.</p> <p>3 занятие на улице: «Зимние забавы».</p>	<p>26. Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места. Формировать у детей представление о перекрёстной координации(П,Б,З). Знакомить детей с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками. Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты в игре «Наседка и цыплята»(С).</p> <p>Обучать выполнению игровых заданий, катаясь с гор на санках. Готовить к соревновательной</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мячом,стр.91-92, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении? Беседа о мышцах.</p> <p>ОРУ стр.109.</p> <p>Объяснение: выполнение игровых заданий с санками.</p>	<p>На улице: предложит ь детям съехать с горки, проехать в воротца и т.д.</p> <p>В группе: Подпрыгивание на месте на одной ноге,</p>	<p>В группе: Подтягивание на скамейке, лёжа на животе, ходьба по набивным мячам, лазанье по гимнастической стенке, п\и «Перемени предмет»</p> <p>На улице: предложить детям съехать с горки, проехать в воротца и т.д.</p>
--	---	--	---	--	--

<p>Январь</p> <p>3 неделя</p>	<p>27. Подпрыгивание «Достань до кольца», пролезание в обруч, ведение и забрасывание мяча в корзину.</p>	<p>двигательной деятельности(С).</p> <p>27. Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге(З,Б). Упражнять детей в умении находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета. Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мячом,стр.96-97 , активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы пройти в обруч?</p>	<p>пролезание в обруч, отбивание мяча вокруг себя.</p> <p>В группе: Подпрыгивание на месте на</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми на улице: спуск с невысокой горки на санках.</p> <p>В группе: Ведение мяча правой и левой рукой, подтягивание на скамейке, формирование правильной осанки. п\и «Наседка и цыплята». Индивидуальная работа детей в группе: ведение и забрасывание большого</p>
-------------------------------	--	---	--	---	---

	<p>28. Бросок большого мяча вдаль, ходьба по узкой рейке скамейке, прыжок в длину с места.</p>	<p>корзину. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания(С).</p> <p>28. Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперёд(П,З,Б). Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при</p>	<p>Упражнение «Змейка», общеразвивающие упражнения с мячом,стр.96-97, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы пройти по скамейке и сохранить равновесие?</p>	<p>одной ноге, пролезание в обруч, отбивание мяча вокруг себя. Беседа с детьми на тему «Уши».</p> <p>В группе: предложите детям выполнить перебрасывание</p>	<p>мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>В группе: Прыжки в длину с места, лазанье по гимнастической скамейке, метание вдаль одной рукой снизу. Индивидуальная работа с детьми в группе: бросок мяча от головы</p>
--	--	---	--	--	---

	<p>29. Запрыгивание на мат, перебрасывание мяча из руки в руку, лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>ходьбе по узкой гимнастической скамейке. Упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания в подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?»(С).</p> <p>29. В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу(Б,З). В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку. Упражнять детей в правильном хвате за</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения, стр.102-103, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать захват за рейку?</p>	<p>мяча из руки в руку. п\и «Выше ноги от земли».</p> <p>В группе: Ходьба и бег</p>	<p>двумя руками вдаль. Детский Музыкально-спортивный праздник «День защитника Отечества»; Малая зимняя олимпиада.</p> <p>В группе: Перебрасывание и ловля мяча в парах, пролезание в обруч, прыжки в длину с места. Индивидуальная работа с детьми в группе: перебрасывание мяча из</p>
--	---	--	--	---	---

<p>4 неделя</p>	<p>30. Запрыгивание на скамейку, перебрасывание мяча из руки в руку, ползание между рейками гимнастической лестнице.</p>	<p>рейку в лазанье чередующимся шагом. Упражнять детей в беге с увёртыванием, мягким приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли»(С).</p> <p>30. Приучать детей при перебрасывании мяча из руки в руку сочетать движения рук и ног(Б,З). В запрыгивании побуждать детей выполнять энергичный замах руками. Упражнять детей в перекрёстной координации при ползании между рейками гимнастической лестницы.</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения, стр.1-2-103 по показу, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать захват за рейку?</p>	<p>змейкой, перестроение из одного круга в два и три. п\и «Кто скорее до флажка».</p> <p>На улице: предложите детям выполнить передвижение на лыжах, метание снежков вдаль. п\и «Догони».</p>	<p>руки в руку сочетая движение рук и ног.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить передвижение на лыжах, метание снежков вдаль. п\и «Догони».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: передвижение на лыжах скользящим</p>
-----------------	--	--	--	---	---



	<p>3 занятие на улице: «Здоровье и лыжи»</p>	<p>В подвижной игре «Кто скорее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении готовиться к бегу и выполнять ускорение(С).</p> <p>Развивать быстроту реакции и скорость передвижения на лыжах. Совершенствовать метание снежков правой и левой рукой на расстояние с места.</p>	<p>ОРУ стр.122</p> <p>Объяснение: передвижение на лыжах, метание снежков правой и левой рукой.</p>	<p>вдаль. п\и «Догони».</p> <p>В группе: Ходьба парами, тройками, лазанье по гимнастической стенке. Предложить детям выполнить прыгивание с высоты с поворотом на 90 и 180 градусов.</p>	<p>шагом.</p> <p>Предложить детям выполнить: Прыжок в длину с места, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, п\и «Наседка и цыплята». Индивидуальная работа с детьми в группе: перебрасывание мяча.</p>
--	--	---	--	--	---

	<p>31. Лазанье по гимнастической стенке, прыгивание с гимнастической скамейки, бросок набивного мяча.</p>	<p>31. Приучать детей принимать правильное исходное положение при лазанье по гимнастической стенке перекрёстной координацией(Б,З). Закреплять умение энергично отталкивать предмет от груди при метании двумя руками, согласовывать движения рук и ног. Закреплять умение выполнять энергичный толчок при прыгивании с поворотом на 180 градусов. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать её целесообразным</p>	<p><b>Перестроение</b> в пары, общеразвивающие упражнения «Сильные», стр.108-109выполнение по показу, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы прыгнуть с скамейке? Как правильно сделать захват за рейку? Обратить внимание на выпрыгивание вверх.</p>	<p>В группе:  Ходьба парами, тройками, лазанье по гимнастической стенке. п\и «Лови ленту».</p>	<p>В группе:  Предложить детям выполнить прыгивание с высоты с поворотом на 90 и 180 градусов.  Индивидуальная работа с детьми в группе: лазание по гимнастической стенке.</p>
--	---	--	---	--	--

<p>Февраль 1 неделя</p>	<p>32. Прыжки в высоту с разбега, бросок набивного мяча вдаль, лазанье по гимнастической стенке</p>	<p>способом(С).  32. Упражнять детей в использовании перекрёстной координации при лазанье по гимнастической стенке(Б,З,П). В прыжках в высоту с разбега учить детей отталкиваться одной ногой, а приземляться одновременно на две ноги, сохранять равновесие. Упражнять детей в энергичном отталкивании набивного мяча при бросание вдаль. Побуждать детей включать замах для увеличения силы броска. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении</p>	<p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения «Сильные», стр.108-109выполнение по показу, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы спрыгнуть с скамейке? Как правильно сделать захват за рейку? Обратить внимание на выпрыгивание вверх.</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить метание снежков вдаль, скольжение по ледяным дорожкам. Игровые упражнения: «Кто дальше задвинет льдинку?», «Парашютисты».</p>	<p>В группе: предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию  Индивидуальная работа в группе: прыжок в высоту с разбега.</p>
-----------------------------	---	--	---	---	--

	<p>3 занятие на улице «Зимние забавы»</p>	<p>передвигаться боком, спиной, увёртываясь от ловишки(С).</p> <p>Упражнять детей в использовании замаха при метании вдаль. Приучать детей группироваться при приземлении во время скольжения по ледяным дорожкам. Развивать умение объезжать встречающиеся препятствия при скольжении(Б,З).</p>	<p>ОРУ «Лыжники» стр.110.</p> <p>Объяснение: метание снежков вдаль, скольжение по ледяным дорожкам, прокати льдинку.</p>	<p>В группе:</p> <p>Упражнение «Кенгуру», прыжки в длину с места.</p> <p>Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию.</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить метание снежков вдаль, скольжение по ледяным дорожкам. Игровые упражнения: «Кто дальше задвинет льдинку?», «Парашютисты».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: скольжение</p>
--	---	--	--	---	--

<p>2 неделя</p>	<p>33.Прыжки в высоту с разбега, лазанье по гимнастической стенке, метание в движущуюся цель.</p>	<p>33. Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега. Развивать у детей умение определять время броска при метании в движущуюся цель. Упражнять в умении бросать снизу одной рукой. Закреплять умение правильно принимать нужное и.п. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, используя перекрёстную координацию.</p> <p>Упражнять детей в беге с увертыванием</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой, стр.113-114выполнение по показу, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать захват за рейку?</p>	<p>На улице: п\и «Два мороза», Предложить детям выполнить метание в движущуюся цель.</p>	<p>по ледяным дорожкам.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить метание в движущуюся цель. п\и «Ловишка бери ленту». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки в высоту с разбега.</p>
-----------------	---	---	---	--	--

	<p>34. Подлезание под шнур, прыжки в высоту с разбега, метание в движущуюся цель.</p>	<p>различными способами в игре «Ловишка бери ленту»</p> <p>34. В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой. Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от высоты препятствия. Упражнять детей в умении выполнять бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза»(С). Приучать детей регулировать скорость броска с учётом скорости движущегося</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения , стр.113-114 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать захват за рейку?</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить передвижение попеременным шагом на лыжах, повороты на лыжах. Подвижная игра «Охота на лис».</p>	<p>На улице: п\и «Два мороза», Предложить детям выполнить метание в движущуюся цель.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: подлезание под шнур 40-60 см.</p>
--	---	--	--	---	--

	<p>3 занятие на улице «На лыжах»</p>	<p>объекта (забросить в кузов движущейся машины).</p> <p>Развивать выносливость в ходьбе на лыжах. Упражнять в поворотах на лыжах.</p>	<p>ОРУ стр.131-132</p> <p>Объяснение: ходьба на лыжах попеременным шагом, повороты на лыжах.</p>	<p>На улице: п\и «Не оставайся на земле». Предложить детям выполнить метание в движущуюся цель.</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить передвижение попеременным шагом на лыжах, повороты на лыжах. Подвижная игра «Охота на лис».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: ходьба попеременным шагом на лыжах.</p>
--	--	--	--	---	---

3 неделя	<p>35. Прыжок в длину с разбега, ползание на предплечьях и коленях, метание в движущуюся цель.</p> <p>36. Метание большого мяча из-за головы двумя</p>	<p>35. В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, а приземляться на две ноги. Упражнять детей в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель: определять время, скорость и направление броска. Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на полу»(С).</p> <p>36. Закреплять умение выполнять прыжки в длину с разбега. Побуждать</p>	<p>Ходьба парами, Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мячом, стр.118-119 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p> <p>Ходьба парами, Объяснение выполнения задания, общеразвивающие</p>	<p>На улице: п\и «Не оставайся на земле». Предложить детям выполнить броски предметов из-за головы двумя руками вдаль.</p> <p>Беседа о весне, рассматривание</p>	<p>На улице: п\и «Не оставайся на земле». Предложить детям выполнить метание в движущуюся цель.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: ползание между предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>На улице: п\и «Не оставайся на</p>
----------	--	---	--	--	---



	<p>руками, прыжок в длину с разбега, ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>3 занятие на улице: «Весна»</p>	<p>детей отталкиваться вперёд-вверх(Б). Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения. Знакомить детей с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль.</p> <p>Упражнять в ходьбе, развивая выносливость, повышая аэробические возможности. Развивать умение ориентироваться в пространстве,</p>	<p>упражнения с мячом, стр.118-119, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p> <p>ОРУ стр.135</p> <p>Объяснение: ходьба на выносливость, игровые ситуации.</p>	<p>иллюстраций.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить ходьбу по территории детского сада по различному грунту (Земля, асфальт).</p> <p>В группе: предложить детям выполнить бросок большого мяча из-за головы двумя руками. п\и</p>	<p>земле».</p> <p>Предложить детям выполнить метание снежков в движущуюся цель. Индивидуальная работа с детьми в группе: ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед.</p> <p>На улице: игра в прятки.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить ходьбу по территории</p>
--	--	---	--	---	---

	<p>37. Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками</p>	<p>37. Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками. Упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега (Б). В подвижной игре «Медведь и пчёлы» упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с</p>	<p>Ходьба парами, Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения стр.124 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p>	<p>«Медведь и пчелы».</p> <p>В группе: предложить детям выполнить лазанье по гимнастической стенке. п\и «Улитка». Выполнить действия с мечами.</p>	<p>детского сада по различному грунту (Земля, асфальт).</p> <p>На улице: п\и «Медведь и пчелы». Предложить детям выполнить прыжок в длину с разбега. Индивидуальная работа с детьми в группе: ходьба по скамейке, держа</p>
--	---	---	--	--	---

<p>4 неделя</p>	<p>38. Прыжки в длину с места, подтягивание на скамейке, ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо.</p>	<p>использованием перекрёстной координации(С).</p> <p>38. Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места. Развивать у детей умения выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска. Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке. Познакомить с правилами и содержанием подвижной игры «Хитрая лиса»(С).</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения, стр.124 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить перелезание через предметы, выполнить упражнения на снарядах.</p>	<p>правильную осанку.</p> <p>На улице: п\и «Медведь и пчелы» Предложить детям выполнить прыжок с разбега в длину. Индивидуальная работа с детьми в группе: бросок большого мяча из-за головы двумя руками.</p>
-----------------	---	--	--	---	--

	<p>3 занятие на улице: «Веселые затеи»</p>	<p>Развивать беговую выносливость в игровых ситуациях. Упражнять в перелезании через предметы(Б). Выполнять упражнения самостоятельно на снарядах, находящихся на спортивной площадке.</p>	<p>ОРУ стр.139</p> <p>Объяснение: перелезание через предметы, выполнение упражнений на снарядах.</p>	<p>В группе: предложит ь детям ходьбу по шатающейся гимнастической скамейке, ползание по-пластунски . п\и «Мяч по кругу».</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить перелезание через предметы, выполнить упражнения на снарядах. Индивидуальная работа с детьми : развивать у детей беговую выносливость в игровых ситуациях.</p>
	<p>39.Ползание</p>	<p>39. Упражнять детей</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие</p>	<p>В группе: предложит</p>	<p>На улице: п\и «Мяч по кругу».</p>

	<p>по -пластунски, прыжки в длину с места.</p> <p>40. Ползание по -пластунски, прыжки в длину с разбега.</p>	<p>в правильном выполнении прыжка в длину с места. Развивать умение балансировать при передвижении по шатающейся поверхности. Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног. В подвижной игре «Мяч по кругу» упражнять детей в точном перебрасывании и ловле мяча(С).</p> <p>40. Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на сохранение равновесия при</p>	<p>упражнения , стр.128 активизирующие вопросы: Как надо правильно действовать руками и ногами при ползании по-пластунски? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p> <p>объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения, стр.128 активизирующие вопросы: Как надо правильно действовать</p>	<p>ь детям выполнить ползание по-пластунски , ходьбу по шатающейся скамейке. Игра «Море волнуется» .</p> <p>Беседа с детьми о спортивной игре настольный теннис.</p>	<p>Предложить детям выполнить прыжок в длину с места. Индивидуальная работа с детьми в группе: ползание по-пластунски (обратить внимание на координацию движений рук и ног).</p> <p>В группе: Лазание по гимнастической стенке, прыгивание с</p>
--	--	---	--	--	--

<p>Март 1 неделя</p>	<p>3 занятие на улице «Играем в теннис».</p>	<p>приземлении(Б). Закреплять умение пользоваться перекрёстной координацией в ползании по- пластунски . В подвижной игре «Мяч по кругу» развивать умение распределять внимание на два движущихся объекта(С).</p> <p>Ознакомить с игрой в настоящий теннис. Совершенствовать элементы спортивной игры в настольный теннис в эстафетах(П,С).</p>	<p>руками и ногами при ползании по- пластунски? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p> <p>ОРУ стр.155.</p> <p>Объяснение: познакомить детей с игрой в настольный теннис (ракетка, мяч).</p>	<p>Рассматривание иллюстраций. Предложить детям выполнить действия с мячом и ракеткой.</p> <p>В группе: предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке перекрестной координацией, метание мешочка</p>	<p>гимнастической скамейки, бросок набивного мяча, п\и «Мяч по кругу». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжок в высоту с разбега (равновесие при приземлении ).</p> <p>В группе: Предложить детям выполнить действия с мячом и ракеткой. Индивидуальная работа с детьми в группе:</p>
--------------------------	--	--	---	--	--

	<p>41.Метание мешочка вдаль, прыжок в высоту с разбега, лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>41. Развивать умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении. Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстной координации(П,Б). Знакомить детей с замахом вперёд и</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мешочком, стр.132-133, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать захват за рейку?</p>	<p>вдаль одной рукой от плеча.</p> <p>В группе: предложить детям выполнить запрыгивание на скамейку, покрытую матом и спрыгивание с поворотом на 90 и 180</p>	<p>действия с мячом и ракеткой (удар шарика об пол, подбрасывание шарика ракеткой).</p> <p>На улице: предложить детям выполнить метание предметов вдаль одной рукой от плеча. Подвижная игра «Море волнуется». Индивидуальная работа с детьми на улице: метание предметов вдаль одной</p>
--	---	---	---	---	---

	<p>42. Метание мешочка вдаль, запрыгивание на скамейку, лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>вверх при бросании мешочка вдаль (обратить внимание на перенос центра тяжести, согласованность движений рукой с переносом центра тяжести).</p> <p>42. Упражнять детей в сочетании замаха и броска при выполнении метания вдаль предмета малого размера. Развивать у детей умения группироваться и выпрямляться в разных фазах прыжка, сохранять равновесие при приземлении . развивать умение энергично отталкиваться двумя</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мешочком, стр.132-133, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать захват за рейку?</p>	<p>градусов.</p> <p>Беседа с детьми об истории игры. Рассмотрение иллюстраций. Предложить детям выполнить действия с ракеткой и мячом.</p>	<p>рукой от плеча.</p> <p>На улице: п\и «Пятнашки», метание е предметов вдаль. Индивидуальная работа с детьми на улице: лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией.</p>
--	---	--	---	--	---



<p>2 неделя</p>	<p>3 занятие на улице: «Пинг-понг».</p> <p>43.Подлезание под шнур, запрыгивание на скамейку, сбивание кубиков малым мячом.</p>	<p>ногами(Б). В подвижной игре «Пятнашки» формировать умение согласовывать свои действия с водящим(С).</p> <p>Ознакомить детей с игровым местом, с правилами игры, Обучать хвату ракетки(С).</p> <p>43. Упражнять детей в энергичном выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании. Развивать у детей</p>	<p>ОРУ стр.157.</p> <p>Объяснение: познакомить детей с историей игры, с игровым местом и предметами.</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения , стр.138-139 , активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать,</p>	<p>В группе: Прыжки на месте, ходьба по шнуру боком, ходьба парами. п\и «Пожарные на учении».</p>	<p>В группе: предложить детям действия с мячом и ракеткой.</p> <p>«Масленица» - праздник.</p> <p>В группе: Подлезание под шнур, прыжки в высоту с разбега, п\и «Пожарные</p>
-----------------	--	---	--	---	--

		<p>глазомер и регуляцию силы броска при сбивании маленьким предметом(П,З). Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую. Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления препятствий.</p> <p>В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром лазанье с использованием перекрёстной координации(С).</p>	<p>чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать захват за рейку?</p>	<p>В группе: предложит ь детям выполнить подлезани е под шнур «по-пластунски ». п\и «Пожарны е на учении»</p>	<p>на учении». Индивидуаль ная работа с детьми в группе: сбивание кубиков маленьким мячом (регулировать силу броска).</p>
--	--	---	---	---	---

	<p>44. Ходьба по узкой рейке скамейки, прыжки в длину с разбега, сбивание кубиков малым мячом.</p>	<p>44. Упражнять детей в сохранении равновесия при перемещении по узкой рейке, соблюдая правильную осанку(Б). Развивать умение регулировать силу броска при сбивании предметов. Упражнять детей в правильном выполнении прыжков в длину с разбега. Оценивать траекторию полёта. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в умении переходить от подлезания к лазанью(С).</p>	<p>Перестроение в тройки, Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения , стр.138-139 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сохранить равновесие?</p>	<p>Предложить детям выполнить перебрасывание воздушных шаров через сетку. Прыжки на двух ногах вдоль дорожки, прыжки через скакалку.</p> <p>В группе: Запрыгивание на скамейку, сбивание кубиков малым мячом.</p>	<p>В группе: предложить детям выполнить подлезание под шнур «попластунски». Индивидуальная работа с детьми в группе: сбивание кубиков маленьким мячом (регулировать силу броска).</p>
--	--	--	--	---	---

<p>3 неделя</p>	<p>3 занятие на улице «Хочу стать ловким».</p> <p>45. Ходьба по узкой рейке скамейки, прыжки в длину с разбега, сбивание кубиков малым мячом</p>	<p>Совершенствовать навыки бега. Совершенствовать навыки перебрасывания воздушных шаров через сетку. Развивать выносливость в прыжковых упражнениях(С).</p> <p>45. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбивании предмета. Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром подлезании и</p>	<p>ОРУ стр.158</p> <p>Объяснение: перебрасывание воздушных шаров через сетку. Прыжки на двух ногах вдоль дорожки, прыжки через скакалку.</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с малым мячом,стр.143 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p>	<p>В группе:  Запрыгивание на скамейку, сбивание кубиков малым мячом.</p>	<p>На улице: Прыжки на двух ногах вдоль дорожки, прыжки через скакалку.</p> <p>В группе:  Метание большого мяча из-за головы двумя руками, прыжок в длину с разбега, ходьба по гимнастической скамейке. Индивидуальная работа с детьми в</p>
-----------------	--	--	--	---	--

	<p>46. Ходьба по узкой рейки скамейки, прыжки в длину с разбега, сбивание кубиков малым мячом</p>	<p>лазанье(С).</p> <p>46. Учить детей сочетать вращение короткой скакалкой с прыжком. Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом. Упражнять детей в пролезании в обруч разными способами. В подвижной игре «Волк во рву» уметь выбирать место и время для выполнения прыжка. Закреплять умение пользоваться прыжком в длину с разбега и в игровой ситуации(С)</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с малым мячом,стр.143 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы перепрыгнуть через скакалку? Как правильно пройти через обруч?</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить прыжки через короткую скакалку, подтягивание на перекладине.</p> <p>В группе: Запрыгивание на скамейку, сбивание кубиков малым мячом. п\и «Волк во рву».</p>	<p>группе: ходьба по скамейке сохраняя равновесие.</p> <p>В группе: Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками, п\и «Медведь и пчёлы». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки через короткую скакалку.</p>
--	---	--	--	--	---

	<p>3 занятие на улице: «На площадке».</p> <p>47.Перебрасывание большого мяча, прыжки через скакалку.</p>	<p>Совершенствовать перестроение из одной колонны в несколько. Прыжки через скакалку, вращая ее назад. Подтягивание на перекладине.</p> <p>47. В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании</p>	<p>ОРУ стр.168.</p> <p>Объяснение: прыжки через короткую скакалку, подтягивание на перекладине.</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с обручем, стр.147-148, активизирующие вопросы: Как надо</p>	<p>В группе:</p> <p>Прыжки через скакалку, пролезани е в обруч, действия с мячом.</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить прыжки через короткую скакалку, подтягивание на перекладине. Индивидуаль ная работа с детьми на улице: прыжки через скакалку.</p> <p>На улице: Прыжки в длину с места, подвижная игра «Волк во рву». Индивидуаль ная работа с</p>
--	--	---	---	---	---

<p>4 неделя</p> <p>Апрель</p> <p>1 неделя</p> <p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p>	<p>48. Метание мешочка вдаль из-за плеча одной рукой, прыжки в длину с места. Ползание на ладонях и коленях.</p>	<p>амплитуды вперед-вверх. Для энергичного перебрасывания применять сочетание движений рук и ног. В прыжках через короткую скакалку сочетать вращение и подпрыгивание. В подвижной игре «Волк во рву» упражнять детей в использовании прыжка в длину с разбега(С).</p> <p>48. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мышеловка»(П,С). Разучить с детьми выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой. Развивать у детей умение энергично</p>	<p>правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы перепрыгнуть через скакалку? Как правильно пройти через обруч?</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с обручем, стр.147-148 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p>	<p>Беседа с детьми о спортивной игре баскетбол, Рассматривание иллюстраций. Действия с мячом: ведение, передача, ловля.</p> <p>В группе:</p> <p>Прыжки через скакалку, пролезание в обруч, действия с мячом. п\и «Мышеловка».</p>	<p>детьми в группе: ползание на ладонях и коленях с проталкиванием большого мяча головой.</p> <p>В группе:</p> <p>Ползание по - пластунски, прыжки в длину с места, п\и «Мяч по кругу», Индивидуальная работа с детьми в группе: подпрыгиван</p>
---	--	--	--	---	--

<p>Май 1 неделя</p>	<p>3 занятие на улице «Баскетбол».</p> <p>49.Прыжки в высоту с разбега, метание мешочка вдаль, лазанье по лестнице.</p>	<p>отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах.</p> <p>Совершенствовать умение передавать и ловить мячи. Упражнять в ведении баскетбольного мяча. Совершенствовать разучивание приемов ведения мяча в игре «Оторви хвостик»(С)</p> <p>49. Упражнять детей в выполнении прыжков в высоту с разбега(Б). Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдаль. Закреплять умение принимать</p>	<p>ОРУ стр. 173</p> <p>Объяснение: передача и ловля мяча, ведение мяча.</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мешочком, стр.152-153 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мешочек? Что сделать, чтобы перепрыгнуть</p>	<p>В группе:</p> <p>Прыжки через скакалку, пролезание в обруч, действия с мячом, п\и «Мышеловка».</p>	<p>ие на месте на двух ногах (энергичное отталкивание).</p> <p>В группе: Действия с мячом: ведение, передача, ловля. Индивидуальная работа с детьми в группе: ведение и передача мяча.</p> <p>На улице: прыжки через скакалку, п\и «Мышеловка».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: лазанье по</p>
-------------------------	---	--	--	---	--



<p>2 неделя</p>	<p>50. Прыжки через скакалку, пролезание в обруч, действия с мячом.</p>	<p>правильное исходное положение. Развивать умение использовать перекрёстную координацию при лазанье на гимнастической стенке(П,Б).</p> <p>50. Упражнять детей в умении выполнять прыжок в длину с разбега. Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предмет. Развивать умение пользоваться перекрёстной координацией при лазанье по шаткой опоре. В подвижной игре «Охотник и утки»</p>	<p>через высоту? Как правильно лазать перекрёстной координацией?</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мячом, стр.154 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мешочек? Что сделать, чтобы перепрыгнуть через высоту? Как правильно лазать перекрёстной координацией?</p>	<p>На улице: ведение мяча в разных условиях, в сочетании с другими действиями. Передача мяча партнеру в стойке.</p>	<p>гимнастической стенке перекрестной координацией.</p> <p>На улице: п\и «Охотники и утки». Прыжок в длину с разбега. Индивидуальная работа с детьми в группе: бросание и прокатывание набивного мяча.</p>
-----------------	---	--	--	---	--

<p>3 неделя</p>	<p>3 занятие на улице: «Баскетбол».</p>	<p>упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увёртливость в беге(С).</p> <p>Вырабатывать навыки ведения мяча на площадке в различных направлениях. Упражнять в передаче мяча в стойке. Совершенствовать навыки ведения мяча в разных условиях, в сочетании с другими действиями(С).</p>	<p>ОРУ стр.175-176.</p> <p>Объяснение: ведение мяча в различных направлениях, передача мяча в стойке,</p>		<p>На улице: ведение мяча в разных условиях, в сочетании с другими действиями. Передача мяча партнеру в стойке. Физкультурный праздник «Веселые старты».</p>
<p>4 неделя</p>					

	<p>1.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б. Лагутина). Развитие мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>2.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина). Уровень развития мышц ног.</p> <p>3.Тест на определение ловкости ( по исследованиям</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>Е.Н.Вавиловой). Обегание препятствий.</p> <p>1.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина). Определения силы мышц спины.</p> <p>2.Тест для определения уровня развития физических качеств. Определение функции равновесия.</p> <p>3.Тест на определение ловкости (по исследованиям Е.Н.Вавиловой). Челночный бег 3x10.</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>1.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина). Развитие брюшного пресса.</p> <p>2. Тест для определения уровня развития физических качеств. Определение гибкости.</p> <p>3.Тест на определение быстроты. Бег на 30 метров.</p> <p>1.Тест на определение быстроты. Два отрезка по 10 метров.</p> <p>2.Тест на</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>определение скоростно-силовых качеств. Метание мяча вдаль.</p> <p>3.Тест на определение уровня развития прыжка в длину с разбега.</p>				
<p>Октябрь</p> <p>1 неделя</p>	<p>1.Подбрасывание и ловля мяча.</p>	<p>1.Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания.</p> <p>Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно</p>	<p>Один ребёнок идет навстречу колонне и делает замечания детям, общеразвивающие упражнения «Хлопок над головой», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Какое надо принять и.п.?</p>	<p>Прыжки на месте, чтение литературы о медведях, бег враспыну ю</p>	<p>Подбрасывание и ловля мяча, игра «Медведь и пчёлы»</p>

		ловить его. Сочетать движения рук и ног. В подвижной игре «Медведь и пчёлы» упражнять в лазанье, не пропуская реек.			
	2. Подбрасывание и ловля мяча, отбивание о пол.	2.Развивать правильную осанку при ходьбе. Упражнять в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперёд, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться. Развивать перекрёстную координацию в ползании. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Перелёт птиц». Упражнять детей в умении выполнять лазанье, не	Упражнение «Чья команда умеет ходить красиво?», общеразвивающие упражнения «Хлопок над головой», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Какое надо принять и.п.?	Прыжки на месте, чтение литературы о медведях, бег в рассыпную	Подбрасывание и ловля мяча, отбивание о пол, игра «Перелёт птиц»

		пропускная реек.			
--	--	------------------	--	--	--



2неделя	3.Подбрасывание и ловля мяча.	3. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч и одной руки в другую. В прыжках через валик упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении.развивать у детей умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В п\и «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрёстной координации.	Упражнение «Чья команда умеет ходить красиво?», общеразвивающие упражнения «Хлопок над головой», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Какое надо принять и.п.?	Прыжки на месте, чтение литературы о медведях, бег врассыпную	Подбрасывание и ловля мяча, отбивание о пол, игра « Медведь и пчелы»
	4. Подбрасывание и ловля мяча.	4. Упражнять детей в умении регулировать силу толка прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног. Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Вп\и	Игровое упражнение «Трамвай», общеразвивающие упражнения с малым мячом, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Какое надо принять и.п.? Самоконтроль за осанкой во время	Боковой галоп, игра с мячом, чтение произведений о перелётных птицах.	Подбрасывание и ловля мяча с отскоком о пол, без отскока, игра «Перелёт птиц»

		«Перелёт птиц» упражнять в умении лазать с использованием перекрёстной координации.	ходьбы.		
3 неделя	5. Прыжки в длину с места, подлезание под шнур.	5.Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полёта. Приучать самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнить подлезание с ходу. В п\и «Догони свою пару» упражнять детей в умении принимать и.п. и быстро набирать скорость бега.	Перестроение в пары, упражнение «Найди свою пару», общеразвивающие упражнения «Ножницы», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?	Бег врассыпную, ходьба противходом, подлезание под шнур.	Прыжки в длину с места, подлезание под шнур, п\и «Догони свою пару»
	6. Отбивание мяча на месте одной рукой, прыжки в длину с места	6.Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. В прыжках в длину	Упражнение «Сделай фигуру», общеразвивающие упражнения «Ножницы»,	Бег врассыпную, ходьба противходом, подлезание под шнур	Прыжки в длину с места, подлезание под шнур, п\и «Догони свою пару»

		с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и наседка»	выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?		
4 неделя	7. Прыжки в длину с места, ведение мяча	7.В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять движения на пределе своих возможностей. Упражнять детей в умении ведения мяча между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча. В п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстро переходить от бега к подлезанию.	Перестроение в пары, упражнение «Сделай фигуру», общеразвивающие упражнения с мячом в парах, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?	Бег с захлестыванием голени , ведение мяча, бег остановкой.	Прыжки в длину с места, ведение мяча, п\и «Кто быстрее?»
	8.Перебрасывание	8.Упражнять детей в	Перестроение по три,	Бег с захлестыванием	Перебрасывание

	мяча в парах, лазанье по гимнастической стенке	правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног. Закреплять умение лазать с использованием перекрёстной координации при подъёме и спуске по гимнастической стенке. В п\и «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов.	общеразвивающие упражнения «Поднимание рук вверх», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы мяч долетел до своей пары? Что сделать, чтобы поймать мяч?	голени , ведение мяча, бег остановкой	мяча в парах, лазанье по гимнастической стенке, п\и «Перемени предмет». Физкультурный досуг «Папа, мама, я – спортивная семья»
ноябрь 1 неделя	9. Введение мяча, забрасывание его в корзину, подлезание в обруч	9.Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо от головы двумя руками или от груди двумя руками. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений.	Объяснение выполнения заданий, общеразвивающие упражнения «Поднимание рук вверх», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы мяч долетел до кольца?	Прыжки с продвижением вперёд, бег враспынную.	Ведение мяча, забрасывание его в корзину, подлезание в обруч, п\и «Ловишка, бери ленту!»

		Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. В п\и «Ловика, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться спиной вперед, боком.			
	10. Дорожное движение.	10. Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе. Закреплять знание правил дорожного движения.	Деление на две команды, игровая ситуация «Отправляемся в путешествие»	Беседа о дорожном движении.	п\и «Цветные автомобили»
2 неделя	11. Ведение и передача мяча, прыжки в высоту с разбега.	11. Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега. Развивать умение согласовывать отбивание и ловля мяча при действиях в паре. В п\и «Ловишка, бери ленту!» упражнять в умении действовать разумно, передвигаясь боком, спиной вперед в зависимости от ситуации.	Перестроение парами, упражнение «Ударь в бубен», общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении??	Ведение мяча, игра «Течет ручей»	Ведение и передача мяча, прыжки в высоту с разбега, п\и «Ловишка, бери ленту!»

	12.Прыжки в высоту с разбега через высоту, подлезание под дугу.	12. Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка, выполнять слитно разбег и толчок. Оценить правильность положения туловища при приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. В п\и «Перебрось мяч через сетку» упражнять в умении бросать мяч с различной силой с учётом расстояния, выпускать мяч по дугообразной траектории.	Перестроение парами, упражнение «Ударь в бубен», общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении??	Ведение мяча, игра «Течет ручей»	Ведение и передача мяча, прыжки в высоту с разбега, п\и « Перебрось мяч через сетку»
3 неделя	13. Ведение, передача и ловля мяча, запрыгивание на скамейку	13.Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока. Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку. Закреплять выполнение	Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения «Сильные руки», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо	Ведение мяча, лазанье по гимнастической стенке.	Ведение, передача и ловля мяча, запрыгивание на скамейку, п\и «Медведь и пчелы»

		группировки. В п\и «Медведь и пчёлы» упражнять детей в лазанье в использовании перекрёстной координации в быстром темпе.	приготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении??		
	14. Ведение мяча, запрыгивание на скамейку.	14.Упражнять детей в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо. Развивать силу отталкивания при запрыгивании на скамейку, покрытую матом. Оценивать умение выполнять группировку при запрыгивании. Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, используя перекрёстную координацию. В п\и «Медведь и пчёлы» упражнять детей в лазанье быстрым темпом, не пропуская реек.	Перестроение в тройки, общеразвивающие упражнения «Сильные руки», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении??	Ведение мяча, лазанье по гимнастической стенке.	Ведение, передача и ловля мяча, запрыгивание на скамейку, п\и «Медведь и пчелы»
4 неделя	15.Лазанье по гимнастической стенке, прыжки в длину с места	15. Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрёстной	Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с гимнастической	Ходьба двумя колоннами, лазанье по гимнастической стенке.	Лазанье по гимнастической стенке, прыжки в длину с места, п\и

		<p>координацией, переходя с одного пролёта на другой. Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места. Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лёжа на животе. В п\и «Мяч водящему» упражнять детей в точном бросании и ловле мяча, в умении быстро после броска освобождать место партнерам.</p>	<p>палкой, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p>		<p>«Мяч водящему»</p>
	<p>16. Лазанье по гимнастической стенке, прыжки в длину с места</p>	<p>16.Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрёстной координацией, переходя с одного пролёта на другой. В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперёд-вверх. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах</p>	<p>Объяснение выполнения заданий, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы</p>	<p>Ходьба двумя колоннами, лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке, прыжки в длину с места, п\и «Мяч водящему»</p> <p>Физкультурный досуг « Воздушный шар»</p>



		прямой ногой вперёд. Закреплять умение ловить и бросать мяч, соблюдая направление и силу отталкивания в игре «Мяч водящему»	удержаться при приземлении?		
Декабрь 1 неделя	17. Лазанье по гимнастической стенке, бег из разных и.п.	17. Упражнять детей в умении начинать бег из разных и.п. Упражнять детей а лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт слева и справа. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке скамейки. Знакомить детей с продвижением и правилами игры «Охотники и звери»	Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения «Поднимание рук вверх», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы перейти на другой пролёт? Что сделать, чтобы удержаться равновесие при ходьбе по скамейке?	Ходьба скрестным шагом, лазанье по гимнастической стенке, бросание малых мячей в цель	Лазанье по гимнастической стенке, бег из разных и.п., п\и «Охотники и звери».
	18.Прыжки в длину с разбега, бег из и.п. лёжа	18.Знакомить детей с быстрым переходом из положения лёжа на животе к бегу. В прыжках в длину с разбега упражнять в умении определять место для отталкивания, слитно	Упражнение «Кошка добрая, кошка сердитая», общеразвивающие упражнения «Поднимание рук вверх, выполнение по	Ходьба скрестным шагом, лазанье по гимнастической стенке, бросание малых мячей в цель	Прыжки в длину с разбега, бег из и.п. лёжа, п\и «Охотники и звери».

		<p>выполнять разбег и отталкивание. Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от роста и высоты препятствия. В п\и «Охотники и звери» развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели.</p>	<p>объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p>		
2 неделя	<p>19. Прыжки в высоту с разбега, подлезание под дугу,</p>	<p>19. Упражнять детей в умении быстро начинать бег из и.п. лёжа на животе. Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега, добавлять слитности их выполнения. Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты. В п\и « Охотники и звери» развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели.</p>	<p>Перестроение в пары, упражнение «Удар в бубен», общеразвивающие упражнения с лентой, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p>	<p>Бег с остановкой на сигнал, лазанье по гимнастической стенке, бросание малых мячей в цель</p>	<p>Прыжки в длину с разбега, бег из и.п. лёжа, п\и «Охотники и звери».</p>

	20. Ведение мяча, ходьба по гимнастической скамейке.	20. Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90. В прыжках через мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян». Упражнять в быстром лазанье на высоту.	Перестроение в круг, общеразвивающие упражнения с лентой, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу отталкивания мяча?	Бег с остановкой на сигнал, лазанье по гимнастической стенке, бросание малых мячей в цель	Ведение мяча, ходьба по гимнастической скамейке, п\и «Ловля обезьян»
3 неделя	21. Ведение мяча, забрасывание его в корзину.	21. Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в определённом направлении при спрыгивании со скамейки. Упражнять детей в использовании перекрёстной координации при ползании по полу и	Перестроение в пары путём расхождения через середину зала, общеразвивающие упражнения «Замок», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча?	Прыжки с ноги на ногу, лазанье по гимнастической стенке.	Ведение мяча, забрасывание его в корзину, п\и «Ловля обезьян»

		скамейке. В п\и «Ловля обезьян» упражнять в быстром лазанье по гимнастической стенке.			
	22.Метание вдаль шишек, ползание на предплечьях и коленях.	22.Закреплять умение выполнять круговой захват при метании вдаль из-за плеча одной рукой. При спрыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивая силу отталкивания. Упражнять в умении пользоваться перекрёстной координацией при ползании на предплечьях и коленях. В п\и «Перемени предмет» упражнять детей в быстром беге, используя ускорение короткими шагами.	Перестроение в пары путём расхождения через середину зала, общеразвивающие упражнения «Замок», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска шишек?	Прыжки с ноги на ногу, лазанье по гимнастической стенке	Ведение мяча, забрасывание его в корзину, п\и «Ловля обезьян»
4 неделя	23.Метание вдаль мешочков, спрыгивание со скамейки.	23.Упражнять детей в умении выполнять круговой захват при метании вдаль мешочков. Обратить внимание, какой предмет летит дальше и почему. Упражнять детей в энергичном отталкивании	Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с обручем, выполнение по объяснению, активизирующие	Ходьба перекатом, упражнение «лягушата»	Метание вдаль мешочков, спрыгивание со скамейки, п\и «Ловишка, бери ленту!»

		<p>при спрыгивании, приучать регулировать силу толчка с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении. В п\и «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед; экономить силы с учетом действий ловишки.</p>	<p>вопросы: Как надо регулировать силу броска шишек и мешочков? Почему мешочек летит дальше?</p>		
	<p>24.Метание набивного мяча вдаль от груди, прыжки в длину с места</p>	<p>24.Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх. В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка. В п\и «Ловишка, бери ленту» развивать умение самостоятельно организовывать и проводить игру.</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с обручем, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как прыгнуть дальше?</p>	<p>Ходьба перекатом, упражнение «лягушата»</p>	<p>Метание набивного мяча вдаль от груди, прыжки в длину с места, п\и «Ловишка, бери ленту!»</p>

<p>Январь 2 неделя</p>	<p>25.Игры по желанию детей</p>	<p>25. Развивать умение проводить знакомые общеразвивающие упражнения со сверстниками. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовывать для совместного выполнения знакомых физических упражнений. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.</p>	<p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения проводятся самостоятельно, детям предлагается определить, где можно проводить какие игры и что для них приготовить.</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений, игры с мячом.</p>	<p>Игра « Ловишка, бери ленту!»</p>
	<p>26. Игры по желанию детей</p>	<p>26.Развивать умение проводить знакомые общеразвивающие упражнения со сверстниками. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовывать для</p>	<p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения проводятся самостоятельно, детям предлагается определить, где можно проводить какие игры и что для них приготовить</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений, игры с мячом.</p>	<p>Игра « Ловишка, бери ленту!»</p>

		совместного выполнения знакомых физических упражнений. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям			
3 неделя	27.Метание набивного мяча вдаль, прыжки в длину с места.	27.Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча. В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две ноги. Упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу под дуги и шнуры, выбирать способ подлезания с учетом их роста. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Два Мороза». Развивать ловкость, увёртливость.	Имитация движений:»Цапля», «Голуби», «Воробьи», «лягушки», общеразвивающие упражнения на скамейке, привлечь внимание к броску мяча вдаль.	Наблюдения за птицами, домашними животными, бег врассыпную.	Метание набивного мяча вдаль, прыжки в длину с места, п\и «Два Мороза»
	28. Метание набивного мяча вдаль, прыжки в длину с разбега.	28.При метании набивного мяча вдаль побуждать детей к достижению хорошего результата, закреплять согласованность действий	Имитационные упражнения по сигналу, общеразвивающие упражнения на	Наблюдения за птицами, домашними животными, бег врассыпную.	Метание набивного мяча вдаль, прыжки в длину с места, п\и «Чья команда быстрее?».

		руками и ногами при метании. В прыжках в длину с разбега привлекать внимание детей к отталкиванию вперёд-вверх, побуждать выпрыгивать вверх. В п\и «Чья команда быстрее?» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга.	скамейке, привлечь внимание к броску мяча вдаль. Обратить внимание на роль замаха для результативности.		Физкультурный досуг «Санки».
4 неделя	29. Перебрасывание мяча в парах, прыжки в длину с места.	29.Упражнять детей в бросании мяча партнёру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков. Оценить правильность выполнения прыжка в длину с места и количественные показатели. В п\и «Ловля обезьян» закреплять умение быстро переходить от бега к лазанью. Привлечь внимание к точности передачи движений, показанных ловцами.	Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с мячом, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как прыгнуть дальше?	Ведение мяча, ходьба змейкой, лазанье по гимнастической стенке.	Перебрасывание мяча в парах, прыжки в длину с места, п\и «Ловля обезьян».
	30. Перебрасывание	30. Упражнять детей в	Перестроение в пары,	Ведение мяча, ходьба	Перебрасывание



	мяча в парах, прыжки в высоту с разбега.	перебрасывании и ловле большого мяча; уметь быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперёд, в сторону, назад. Оценивать правильность выполнения прыжков в высоту с разбега, количественные показатели. В п\и «Ловля обезьян» развивать способность быстро выполнять лазанье перекрёстной координацией.	общеразвивающие упражнения с мячом, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как прыгнуть дальше?	змейкой, лазанье по гимнастической стенке.	мяча в парах, прыжки в длину с места, п\и «Ловля обезьян».
Февраль 1 неделя	31.Прыжки на куб, лазанье по гимнастической стенке.	31.Развивать силу толчка; в прыжках на мат с разбега закреплять умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две. Приучать детей быстро переходить от подлезания к лазанью с использованием перекрёстной координации. Упражнять в выполнении перехода с одного пролёта на другой. В п\и «В чьей команде меньше мячей»	Перестроение в пары, в четвёрки путём прохода через середину, общеразвивающие упражнения в четвёрках, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как	Лазанье по гимнастической стенке, бросание мячей вдаль.	Прыжки на куб, лазанье по гимнастической стенке, п\и «В чьей команде меньше мячей»

		обратить внимание на преимущества бросков издали перед бегом с мячом к сетке.	запрыгнуть на куб?		
	32. Прыжки на мат с разбега, лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт.	32. В прыжках на мат с разбега побуждать выносить руки вперёд для наклона туловища вперед и выполнения группировки. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в умении сочетать подлезание разными способами с лазаньем. В п\и «В чьей команде меньше мячей?» проговорить возможные варианты для быстрого перебрасывания мяча. Если мяч улетел далеко и до сетки его добросить невозможно, следует объединиться с ребенком, стоящим рядом с сеткой.	Упражнение «Сделай фигуру», общеразвивающие упражнения с мячом, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как запрыгнуть на куб? как поставить руку и ногу, чтобы перейти на другой пролёт?	Лазанье по гимнастической стенке, бросание мячей вдаль.	Прыжки на мат с разбега, лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт, п\и «В чьей команде меньше мячей?»
2 неделя	33. Упражнения с малым мячом, подлезание под дуги.	33. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя	Объяснение выполнения задания, упражнение «Фотограф»,	Лазанье по гимнастической стенке, бросание мячей вдаль	Упражнения с малым мячом, подлезание под дуги, п\и «Мы весёлые ребята»

		<p>руками и одной. Согласовывать движения рук и ног. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке. Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высота препятствия и своего роста. В п\и «Мы весёлые ребята» упражнять в умении начинать быстрый бег из и.п. стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, лежа на животе.</p>	<p>общеразвивающие упражнения с мячом, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как выбрать способ подлезания под дуги разной высоты?</p>		
	<p>34. Метание в висящий мяч малый мяч, прыжки в высоту.</p>	<p>34.Развивать умение выполнять от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель. В прыжках в высоту с разбега упражнять в умении сочетать разбег и толчок. Оценивать умение определить место для отталкивания и выполнение группировки при приземлении. В п\и</p>	<p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с мячом, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как выбрать место для толчка?</p>	<p>Упражнение «Ударь в бубен», метание мяча в цель.</p>	<p>Метание в висящий мяч малый мяч, прыжки в высоту, п\и «Ловишка, бери ленту!»</p>

		«Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать целесообразно и экономно.			
3 неделя	35. Кувырок вперёд, метание в висящий мяч малый мяч, прыжки в высоту с разбега.	35. Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперёд для сохранения равновесия. Знакомить детей с выполнением кувырка вперёд. В п\и «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учётом высоты препятствия.	Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с мячом, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как выбрать место для толчка?	Боковой галоп, прыжки в длину с места.	Кувырок вперёд, метание в висящий мяч малый мяч, прыжки в высоту с разбега, п\и «Кот и мыши»
	36. Кувырок вперёд, метание в висящий мяч малый мяч, прыжки в высоту с разбега.	36. Предложить детям самостоятельно выбрать предмет для метания при попадания в вертикальную	Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с мячом, выполнение по	Боковой галоп, прыжки в длину с места.	Кувырок вперёд, метание в висящий мяч малый мяч, прыжки в высоту с

		цель. Закреплять умение выполнять кувырок вперед. Следить за выполнением плотной группировки. В прыжках в высоту с разбега развивать умение преодолевать препятствия с ходу. В п\и «Мыши в кладовой» упражнять детей в умении последовательно пользоваться разными подлезания.	объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как выбрать место для толчка?		разбега, п\и «Кот и мыши»
4 неделя	37. Прыжки в длину с разбега, кувырок вперед.	37. В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитность выполнение разбега и толчка. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель различными предметами с разного расстояния. В п\и «Лиса в курятнике» упражнять в умении быстро переходить от подлезания к лазанью.	Объяснение выполнения задания, упражнение «Фотограф», общеразвивающие упражнения с мячом, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу отталкивания?	Ходьба противходом, прыжки в длину, бег врассыпную.	Прыжки в длину с разбега, кувырок вперед, п\и «Лиса в курятнике»
	38. Прыжки в длину с	38. Упражнять детей в	Упражнение «Ударь в	Ходьба противходом,	Прыжки в длину с

	разбега, метание вдаль набивного мяча.	выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперёд-вверх, взлетать после толчка. Развивать умение резко выпускать предмет при метании вдаль. Упражнять детей в быстроте выполнения подлезания боком в обруч. В п\и «Лиса в курятнике» развивать умение влезть быстро на гимнастическую стенку.	бубен», общеразвивающие упражнения с мячом, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу отталкивания?	прыжки в длину, бег врассыпную.	разбега, кувырок вперёд, п\и «Лиса в курятнике»
Март 1 неделя	39. Прыжки в длину с разбега, подлезание под дуги.	39.В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению энергично толчка, слитному выполнению разбега и толчка. Упражнять детей в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты. Знакомить с содержанием и правилами игры «Ловишки с мячом». Приучать водящих готовиться к выполнению	Объяснение выполнения задания, упражнение «Фотограф», общеразвивающие упражнения с палками , выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу отталкивания?	Бег с захлёстыванием голени назад, метание мяча.	Прыжки в длину с разбега, подлезание под дуги,п\и «Ловишки с мячом».

		метания.			
	40.Прыжки на гимнастическую скамейку,подлезания под дугу.	40.Упражнять детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку. Развивать в быстром переходе к подлезаную разными способами. В п\и «Ловишка с мячом» закреплять умение готовиться с броску заранее, развивать прицельность при попадании в неподвижную цель.	Объяснение выполнения задания, упражнение «Фотограф», общеразвивающие упражнения с палками , выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу отталкивания?	Бег с захлёстыванием голени назад, метание мяча.	Прыжки на гимнастическую скамейку, подлезания под дугу, п\и «Ловишка с мячом»
2 неделя	41. Кувырок, лазанье по гимнастической стенке, ведение мяча и забрасывание его в кольцо	41. Закреплять умение выполнять ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо. Развивать способность лазать с использованием перекрёстной координации, переходя с одного пролёта на другой. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Лягушки и цапли».	Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мячом, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как выбрать способ подлезания под дуги разной высоты?	Игра с мячом, прыжки на месте.	Кувырок, лазанье по гимнастической стенке, ведение мяча и забрасывание его в кольцо, п\и «Лягушки и цапли».

		Упражнять в мягком выполнении запрыгивания.			
	42. Ведение и передача мяча, кувырок.	42. Упражнять в ведении и передаче мяча партнёру. Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног. Упражнять в лазанье с использованием перекрёстной координации. Предложить детям самостоятельно оценивать правильность выполнения. В п\и «Лягушки и цапли» предложить детям самостоятельно выбирать высоту для запрыгивания.	Перестроение в пары, четвёрки, общеразвивающие упражнения с мячом, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как выбрать способ подлезания под дуги разной высоты?	Игра с мячом, прыжки на месте.	Ведение и передача мяча, кувырок, п\и «Лягушки и цапли».
3 неделя	43. Перебрасывание мяча в парах, прыжки в длину с места.	43. В прыжках в длину с места упражнять в слитном, естественном выполнении и.п., замаха, толчка и приземления. Развивать способность сохранять равновесие при приземлении. В	Построение в шеренгу, общеразвивающие упражнения «Круговые движения руками», выполнение по объяснению, активизирующие	Ходьба на месте не отрывая носков от пола, игра с мячом	Перебрасывание мяча в парах, прыжки в длину с места, п\и «Перелёт птиц»



		<p>перебрасывании и ловле мяча в парах развивать умение выпускать предмет по дугообразной траектории, ловить мяч, захватывая его с боков, следить за полётом мяча и развивать реакцию на летящий мяч. В п\и «Перелёт птиц» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку, используя перекрёстную координацию; выполнять запрыгивание на гимнастическую скамейку с ходу.</p>	<p>вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p>		
	<p>44.Прыжки в длину с места, подтягивание на скамейке.</p>	<p>44.Впрыжках в длину с места побуждать детей согласовывать движения рук, ног, туловища для увеличения силы толчка. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе. Оценить, при каком положении ног подтягиваться труднее. В п\и «Поменяйтесь местами» упражнять детей</p>	<p>Построение в шеренгу, общеразвивающие упражнения «Круговые движения руками», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее</p>	<p>Ходьба на месте не отрывая носков от пола, игра с мячом</p>	<p>Прыжки в длину с места, подтягивание на скамейке, п\и «Поменяйтесь местами»</p>

		в точной передаче мяча, правильной его ловле. Учить распределять внимание на действия с мячом и бег.	оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?		
4 недели	45.Прыжки в высоту, метание набивного мяча.	45.Впрыжках в высоту с разбега упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка. Привлечь внимание детей к отталкиванию вверх-вперёд. Уточнить связь места для отталкивания и результативности прыжка. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, согласуя движения рук, ног и туловища. Развивать силу отталкивания. В п\и «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче и ловле большого мяча; приучать быстро переходить от броска к бегу.	Построение в колонну, общеразвивающие упражнения «Мельница», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?	Прыжки на одной ноге, перебрасывание мяча.	Прыжки в высоту, метание набивного мяча, п\и «Поменяйтесь местами»
	46.Прыжки в высоту, метание набивного мяча	46.Упражнять детей в выполнении прыжка в	Построение в колонну,	Прыжки на одной ноге, перебрасывание	Прыжки в высоту, метание набивного

		<p>высоту с разбега. Развивать умение сохранять равновесие, наклоняясь вперёд. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистью руки. В п\и «Наседка и цыплята» упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от их роста и высоты препятствия, развивать способность подлезть быстро с ходу, освобождая место для других.</p>	<p>общеразвивающие упражнения «Мельница», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p>	<p>мяча.</p>	<p>мяча, п\и «Поменяйтесь местами»</p>
<p>Апрель 1 неделя</p>	<p>47. Прыжки в высоту, метание мешочка в обруч.</p>	<p>47. В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определять расстояние для разбега. Подчеркнуть связь быстрого разбега и толчка. В метании в цель упражнять детей в умении выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. В п\и «Ловишка, бери ленту» развивать у детей умение</p>	<p>Перестроение в пары, клином .Игра «Птицы», общеразвивающие упражнения с обручем, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что</p>	<p>Игра «Перелёт птиц», бег врассыпную.</p>	<p>Прыжки в высоту, метание мешочка в обруч, п\и «Ловишка, бери ленту»</p>

		передвигаться боком, спиной вперёд, сохраняя равновесие и меняя скорость.	сделать, чтобы удержаться при приземлении?		
	48.Лазанье по гимнастической стенке, школа мяча	48.Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстной координации. Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. Оценить правильность выполнения и.п. и броска. В п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах.	Перестроение в пары, клином .Игра «Птицы», общеразвивающие упражнения с обручем, выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо правильно забираться на гимнастическую стенку? Что сделать, чтобы попасть в цель?	Игра «Перелёт птиц», бег врассыпную.	Прыжки в высоту, метание мешочка в обруч, п\и «Ловишка, бери ленту»
2 неделя	49. Запрыгивание на скамейку, спрыгивание с поворотом.	49. Закрепить умение энергично отталкиваться и группироваться при выполнении зыпрыгивания. В п\и «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку с использованием	Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги, упражнение «Трамвай», общеразвивающие упражнения «Поднимание рук вверх», выполнение	Ходьба двумя колоннами, игра «Трамвай»	Запрыгивание на скамейку, спрыгивание с поворотом, п\и «Пожарные на учениях»

		перекрёстной координации.	по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо правильно запрыгивать на гимнастическую скамейку? Что сделать, чтобы правильно спрыгнуть?		
	50. Запрыгивание на скамейку, ведение и забрасывание мяча баскетбольное кольцо	50. Упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота. Закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо. В п\и «Пожарные на учениях» выбирать сочетание подлезания – бега – лазанья.	Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги, упражнение «Трамвай», общеразвивающие упражнения «Поднимание рук вверх», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо правильно запрыгивать на гимнастическую скамейку? Что сделать, чтобы правильно	Ходьба двумя колоннами, игра «Трамвай»	Запрыгивание на скамейку, спрыгивание с поворотом, п\и «Пожарные на учениях»

			спрыгнуть?		
3 неделя	51.Прыжки в длину с места, ведение мяча в парах.	51.Упражнять детей в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча. Развивать согласованность действий партнёров. В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперёд-вверх. Упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперёд, сохраняя равновесие в игре «Ловишка, бери ленту!»	Упражнение «Гусеница», общеразвивающие упражнения с двумя лентами, выполнение по показу, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?	Прыжки с продвижением вперёд, бег врассыпную	Прыжки в длину с места, ведение мяча в парах, п\и «Ловишка, бери ленту!»
	52. Прыжки в длину с места, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	52.Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи. Предложить детям самостоятельно оценить дальность прыжка в длину с места. В п\и «Догони свою пару» упражнять детей в умении начинать бег быстро из разных и.п.: стоя	Упражнение «Гусеница», игра «Догонялки», общеразвивающие упражнения с двумя лентами, выполнение по показу, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее	Прыжки с продвижением вперёд, бег врассыпную	Прыжки в длину с места, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, п\и «Догони свою пару»

		спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно, лежа на животе.	оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?		
4 неделя	53. Прыжки в длину с разбега, ведение и передача мяча.	53. В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитное выполнение разбега и толчка. Предложить детям сравнить дальность прыжка при коротком и дальнем разбеге. В последнем прыжке предоставить право выбора длины разбега ребенку. Предложить детям выполнять забрасывание мяча в баскетбольное кольцо в тройках. Развивать согласованность действий между играющими. В п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение выбирать быстрый способ подлезания с учетом их роста.	Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги, упражнение «Трамвай», общеразвивающие упражнения «Поднимание рук вверх», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо оттолкнуться, чтобы дальше прыгнуть? Что сделать, чтобы не упасть при приземлении?	Прыжки с продвижением вперед, бег враспынную	Прыжки в длину с разбега, ведение и передача мяча, п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?»
	54. Прыжки в длину с разбега, ведение и	54. В прыжках в длину с разбега вырабатывать	Расчет на первый-второй и	Прыжки с продвижением	Прыжки в длину с разбега, ведение и

	<p>передача мяча.</p>	<p>слитное выполнение разбега и толчка. Предложить детям сравнить дальность прыжка при коротком и дальнем разбеге. В последнем прыжке предоставить право выбора длины разбега ребенку. Предложить детям выполнять забрасывание мяча в баскетбольное кольцо в тройках. Развивать согласованность действий между играющими. В п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение выбирать быстрый способ подлезания с учетом их роста.</p>	<p>перестроение в две шеренги, упражнение «Трамвай», общеразвивающие упражнения «Поднимание рук вверх», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо оттолкнуться, чтобы дальше прыгнуть? Что сделать, чтобы не упасть при приземлении?</p>	<p>вперёд, бег враспынную</p>	<p>передача мяча, п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?»</p>
--	-----------------------	---	---	-------------------------------	--

Подготовительная к школе группа



Сентябрь 1 неделя	1.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б. Лагутина) Развитие мышц рук и плечевого корпуса				
2 неделя	2.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина) уровень развития мышц ног  3.Тест на определение скоростных качеств – бег на 30м.  1. Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным				

3 неделя	<p>А.Б.Лагутина)</p> <p>Развитие брюшного пресса</p> <p>2.тест для определения уровня развития физических качеств</p> <p>Определение гибкости.</p> <p>3.тест на определение быстроты -</p> <p>Два отрезка по 10 м.</p> <p>1. Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина)</p> <p>Определение силы мышц спины</p> <p>2.тест на определение</p>				
----------	--	--	--	--	--

4 неделя	ловкости (по исследованиям Е.Н.Вавиловой)  Челночный бег 3*10.  3.тест на определение ловкости (по исследованиям Е.Н.Вавиловой) - обегание препятствий  1.тест для определения уровня развития физических качеств  - определение функции равновесия  2.тест на определение быстроты – бег на 30 м.  3.тест на определение скоростно –				
----------	---	--	--	--	--

<p>Октябрь 1 неделя</p>	<p>силовых качеств – метание мяча вдаль</p> <p>1.Подпрыгивание на месте на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча.</p>	<p>1.Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах. Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его,</p>	<p>Объяснение задания, общеразвивающи е упражнения стр.21 – 22. предложить детям упражнение «Кто точнее бросит мяч?»</p>	<p>На улице:  п/и «Волшебные елочки», подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание и ловля мяча.</p>	<p>На улице:  Подпрыги вание на месте на двух ногах. Подбрасы вание и ловля мяча. П\и «Волшебн ые ёлочки»  Индивиду альная работа с</p>
-----------------------------	--	--	--	--	---

	<p>2. Подбрасывание и ловля мяча. Ползание по прямой на ладонях и коленях.</p>	<p>захватывая с боков(З). Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками 4-5 раз подряд. В подвижной игре «Волшебные ёлочки» закреплять умение принимать правильную осанку(С).</p> <p>2.Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе(З,Б). Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперёд. Закреплять умение мягко приземляться. Развивать</p>	<p>Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища, общеразвивающие упражнения стр.21 – 22. упражнение «Кто</p>	<p>На улице:  п/и «Волшебные елочки», «Ловишки».</p> <p>Бег врассыпную, игра с мячом</p>	<p>детьми на улице:  Подбрасывание и ловля мяча (следить за сочетание м рук и ног)</p> <p>На улице:  п/и «Волшебные елочки», «Ловишки</p>
--	--	--	---	--	---

	<p>3 занятие на улице:</p> <p>Прыжки в длину с разбега, ведение мяча.</p>	<p>перекрёстную координацию в ползании.</p> <p>В подвижной игре «Волшебные ёлочки» приучать детей принимать позу в свободном передвижении(С).</p> <p>1.обучать прыжкам в длину с разбега. Упражнять в ведении мяча правой и левой рукой.</p>	<p>точнее бросит мяч?»</p> <p>ОРУ стр.36.</p>	<p>На улице:</p> <p>Предложить детям выполнить прыжок в длину с</p>	<p>».</p> <p>Предложить детям выполнить :</p> <p>Подпрыгивание на месте на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Ползание по прямой на ладонях и коленях – развивать перекрестную координацию</p>
--	---	--	---	---	--

<p>2 неделя</p>	<p>3. Подлезание под дугу, ходьба между шнурами.</p>	<p>3.Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения</p>	<p>Объяснение:  Прыжок в длину с разбега, ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>Предложить детям назвать правильные движения руками при ходьбе, общеразвивающие упражнения стр.26 – 27. Активизирующие вопросы: Что нужно сделать, чтобы не задеть дугу головой и спиной?</p>	<p>разбега.  п/и « Кто ловчее?»</p> <p>на улице:  п/и : «подбрось – поймай», «Иголка и нитка».</p> <p>Предложить детям выполнить:  Бег враспынную с остановкой на сигнал, прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>ию.</p> <p>На улице:  п/и « Кто ловчее?»</p> <p>индивидуальная работа с детьми на улице:  прыжки в длину с разбега.</p> <p>на улице:  п/и : «подбрось – поймай», «Иголка и нитка».</p> <p>Индивидуальная работа с</p>
-----------------	--	--	---	---	--

	<p>4. Подлезание под шнуры, ходьба с мешочком на голове между предметами.</p>	<p>подлезания(С).</p> <p>4. Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, опущенный низко.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед(С).</p>	<p>Предложить детям самостоятельно оценивать умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнение «Добрая и сердитая кошка». общеразвивающие упражнения стр. 26 – 28. Активизирующие вопросы: Что нужно сделать, чтобы не задеть дугу головой и спиной?</p>	<p>На улице:</p> <p>Предложить детям:</p> <p>Бег в рассыпную с остановкой на сигнал, прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>детьми в группе:</p> <p>Лазание под дугу на ладонях и коленях.</p> <p>На улице:</p> <p>П/и «Зайцы и волк», «Иголка и нитка».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в</p>
--	---	--	--	--	---



3 неделя	<p>3 занятие на улице: «Мы бросаем далеко в цель попадаем хорошо».</p> <p>5. Прыжки в длину с места, подлезание под шнуры, ходьба с мешочком на голове между предметами.</p>	<p>1.продолжать обучать навыкам метания с места. Упражнять в выполнении метания с места в цель.</p> <p>5. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком</p>	<p>ОРУ с мешочком стр.42</p> <p>Объяснение: Метание предметов с места в цель.</p> <p>Построение в пары, общеразвивающие упражнения стр.31 – 32. Активизирующие вопросы: Что</p>	<p>На улице: Игровое упражнение «Попади в шарик».</p> <p>Предложить детям выполнить метание мешочка с песком вдаль, в цель.</p> <p>На улице: п/и «Мы веселые ребята».</p> <p>Предложить детям выполнить: Бег в рассыпную, подлезание под</p>	<p>группе: Подлезание под дугу на коленях и ладонях.</p> <p>На улице: Игровое упражнение «Попади в шарик».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Метание</p>
----------	--	---	---	--	--

	<p>6.Прыжки в длину с места, отбивание мяча о пол.</p>	<p>приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты.</p> <p>В подвижной игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах врассыпную, не наталкиваясь друг на друга(Б,З,С).</p> <p>6. Закреплять умение согласовывать движение рук и ног при отбивании мяча о пол. Упражнять детей в правильной</p>	<p>нужно сделать, чтобы перепрыгнуть через речей? Уточнить функцию рук при прыжке. Помогают ли руки прыгнуть дальше? Всегда ли нужно делать сильный взмах?</p> <p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения стр.31 – 32. Активизирующие</p>	<p>дуги.</p> <p>На улице: п/и «Найди себе пару», «Мы веселые ребята».</p> <p>Предложить</p>	<p>мешочка в цель.</p> <p>На улице: п/и «Мы веселые ребята», «Найди себе пару».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Прыжки в длину с места (уточнить с детьми функцию рук при выполнении прыжка)</p>
--	--	--	---	---	--

	<p>3 занятие на улице:</p>	<p>ловле мяча(П,Б).</p> <p>В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мы – весёлые ребята»(С).</p> <p>1.ознакомить со спортивной игрой «городки». Учить играть в городки по упрощенным</p>	<p>вопросы: Что нужно сделать, чтобы перепрыгнуть через речей? Уточнить функцию рук при прыжке. Помогают ли руки прыгнуть дальше? Всегда ли нужно делать сильный взмах?</p> <p>гнуть через речей? Беседа о позвоночнике.</p> <p>ОРУ стр.47.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Ознакомить со спортивной игрой</p>	<p>выполнить прыжки в длину с места.</p> <p>Беседа о спортивной игре «Городки»,</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Найди себе пару», «Мы веселые ребята».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Отбивание мяча об пол (следить за движение м рук и</p>
--	----------------------------	---	--	---	---

	<p>«Играем в городки»</p> <p>7. Прыжки в длину с места, отбивание мяча о пол.</p>	<p>правилам. Упражнять в прыжках через короткую скакалку(П,Б,З).</p> <p>7. Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук. Упражнять детей в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и</p>	<p>в «Городки».</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения в парах стр. 36 – 37., Активизирующие вопросы: Что нужно сделать, чтобы перепрыгнуть через речей? Уточнить функцию</p>	<p>рассматривание иллюстраций.</p> <p>Предложить детям выполнить действия с битой.</p> <p>На улице:</p> <p>Предложить детям выполнить:</p> <p>Прыжки с продвижением вперед, игра с мячом.</p> <p>п/и «Мы веселые</p>	<p>ног).</p> <p>На улице:</p> <p>Самостоятельная игра («Городки»)</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p>
--	---	--	---	--	---

<p>4 неделя</p>		<p>отбивании мяча.</p> <p>В подвижной игре «Мы – весёлые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу(С).</p> <p>В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки(З).</p>	<p>рук при прыжке. Помогают ли руки прыгнуть дальше? Всегда ли нужно делать сильный взмах?</p> <p>перепрыгнуть через речей? Беседа о предупреждении нарушения осанки.</p> <p>Объяснение выполнения задания,</p> <p>общеразвивающие упражнения в парах стр.36 – 37. Активизирующие вопросы: Как надо подготовиться?</p>	<p>ребята».</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Мы веселые ребята».</p> <p>Предложить</p>	<p>Броски битой по фигурам.</p> <p>Физкультурный досуг: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Мы веселые ребята».</p> <p>Предложить детям выполнить :</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Индивидуальная работа с</p>
-----------------	--	---	--	--	--

	<p>8.Метание мяча от груди двумя руками от груди, ползание на ладонях и коленях, прокатывая мяч головой.</p> <p>3 занятие на улице:</p> <p>Сюжетное занятие</p>	<p>Знакомить с выполнением кругового замаха при метании. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске. Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами.</p> <p>В подвижной игре «Мы – весёлые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное исходное положение для бега(С).</p> <p>1.учить детей владеть обручем: прокатывать, пролезать,</p>	<p>Что сделать, чтобы мяч долетел до корзины?</p> <p>ОРУ с обручем стр.38.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Прокати обруч дальше, подлезь, не задень, перепрыгни.</p>	<p>детям выполнить:</p> <p>Прыжки с продвижением вперёд, игры с мячом.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Найди себе место».</p> <p>Предложить детям выполнить прокатывание</p>	<p>детьми на улице:</p> <p>отбивание мяча о землю.</p> <p>На улице:</p> <p>п\и «Мы – весёлые ребята».</p> <p>Индивидуальная работа с</p>
--	---	--	--	---	--

	<p>с обручем.</p> <p>9. Метание мяча от груди двумя руками от груди, пролезание в обруч боком.</p>	<p>перепрыгивать(П,Б).</p> <p>9. Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль(П,Б). Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения стр.41 – 42.</p> <p>активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы мяч долетел до корзины?</p>	<p>обруча в прямом направлении.</p> <p>На улице: п/и «Мы веселые ребята».</p> <p>Предложить детям выполнить:</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьбу с поворотом на 180.</p>	<p>детьми в группе:</p> <p>Метание большого мяча двумя руками от груди в корзину.</p> <p>На улице: п/и «Найди себе место».</p> <p>Индивидуальная</p>
--	--	---	---	--	--

<p>Ноябрь 1 неделя</p>	<p>10. Метание мяча от груди двумя руками от груди, пролезание в обруч боком.</p>	<p>обручу боком, перенести ногу в обруч, перекатится и выпрямиться.</p> <p>В подвижной игре «Мы – весёлые ребята» упражнять детей в быстром ускорении(С).</p> <p>10. Закреплять умение пролезать в обруч боком. Упражнять детей в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность(П,С).</p> <p>В подвижной игре «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы</p>	<p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения стр.41 – 42. активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы мяч долетел до корзины?</p>	<p>На улице: п/и «Караси и щука». Предложить детям выполнить: Пролезание боком в обруч.</p>	<p>работа с детьми на улице: Прокатывание обруча в прямом направлении.</p> <p>На улице: п/и «Мы веселые ребята». Индивидуальная работа с детьми на улице:</p>
----------------------------	---	--	--	---	---



	<p>3 занятие на улице: «Прыжки в высоту с разбега, метание правой левой рукой».</p>	<p>подлезания в зависимости от высоты(С).</p> <p>1.Ознакомить ребят с правилами поведения во время выполнения упражнений в холодную погоду.</p> <p>2.закреплять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в высоту с разбега.</p> <p>3.совершенствовать навыки метания на расстояние правой и левой рукой(П,З).</p>	<p>ОРУ стр.56.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Ознакомить ребят с правилами поведения во время выполнения упражнений в холодную погоду.</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Перелет птиц», предложить детям наблюдение за птицами.</p> <p>Предложить выполнить метания на расстояние правой и левой рукой.</p>	<p>Метание большого мяча вдале от груди двумя руками с замахом.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Караси и щука».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на</p>
--	---	---	---	---	---

<p>2 неделя</p>	<p>11.Прыжок «Достань до погремушки», отбивание и ловля мяча.</p>	<p>11. В прыжках с доставанием до предмета научить детей определять место для толчка. Упражнять детей в отбивании и ловле после отскока от пола большого мяча в парах. Упражнять детей в выполнении быстрого подлезания на ступнях без рук и на ладонях и коленях в подвижной игре «Караси и щука»(С).</p> <p>12. Учить детей</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой стр.46. активизирующие вопросы: Показать детям, что положительного результата можно достичь только при отталкивании перед предметом. Как надо подготовиться?</p> <p>Упражнение «Лягушка», общеразвивающие упражнения с</p>	<p>На улице:</p> <p>п\и «Караси и щука»</p> <p>предложить детям выполнить прыжок «Достань до ленты»</p> <p>Бег врассыпную, игра «Запрещенное движение»</p>	<p>улице:</p> <p>Метание большого мяча вдаль от груди двумя руками с замахом.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Перелет птиц».</p> <p>Предложить выполнить прыжки в высоту с разбега через прутья, пенечки.</p>
-----------------	---	---	---	--	--

	<p>12.Отбивание мяча от пола ладонью на месте, прыжки через мячи.</p>	<p>отбивать мяч от пола ладонью. Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами.</p> <p>В подвижной игре «Ловишки» упражнять детей в правильной ловле убегающих (только дотрагиваться)(С).</p> <p>1.учить выполнению игровых действий в командной игре. Знакомить с простейшими правилами игры в баскетбол(С,П,Б).</p>	<p>гимнастической палкой стр.46 – 47. активизирующие вопросы: обратить внимание на положение ладони при отбивании мяча.</p> <p>ОРУ стр.67.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Ознакомить детей с простейшими правилами игры в баскетбол.</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Ловишки», «Караси и щука».</p> <p>Предложить детям выполнить отбивание мяча от земли.</p> <p>Беседа с детьми о спортивной игре баскетбол,</p>	<p>Индивидуальная работа на улице:</p> <p>Метание предметов правой и левой рукой вдаль.</p> <p>На улице: «караси и щука».</p> <p>Предложить детям выполнить :</p> <p>Метание мяча от груди двумя руками от груди, пролезани</p>
--	---	--	---	--	---

	<p>3 занятие на улице:</p> <p>«Играем в баскетбол»</p>	<p>13. Закреплять приёмы ведения мяча на месте. Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании. Развивать умение отбивать мяч в определённом ритме.</p> <p>Упражнять детей в умении ползать различными способами: между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях.</p>	<p>Упражнение «Сделай фигуру», общеразвивающие упражнения «Мы сильные» стр. 51 – 52. активизирующие вопросы: обратить внимание на положение ладони при отбивании мяча.</p>	<p>рассматривание иллюстраций.</p> <p>Предложить детям принять основную стойку баскетболиста, передвижение в стойке бегом, передвижение приставными шагами.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «зайцы и волк».</p> <p>Предложить детям выполнить:</p> <p>Ползание между кубиками, ходьбу со сменой ведущего.</p>	<p>е в обруч боком.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Отбивание и ловля мяча после отскока.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Ловишки», «Караси и щука», игровое упражнение: «Достань до</p>
--	--	---	--	---	--

<p>3 неделя</p>	<p>13. Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях.</p>	<p>В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в быстром продвижении прыжками на двух ногах(С).</p> <p>14. Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратить внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой рукой.</p> <p>Закреплять последовательность выполнения прыжков в глубину, особое внимание обратить на приземление.</p> <p>В подвижной игре</p>	<p>Упражнение «Сделай фигуру», общеразвивающие упражнения «Мы сильные» стр.51 – 52. активизирующие вопросы: обратить внимание на положение ладони при отбивании мяча.</p> <p>Беседа о мягком приземлении при прыжках.</p>	<p>На улице: п/и «Кто и мыши».</p> <p>Предложить детям выполнить:</p> <p>Ползание между кубиками, ходьба со сменой ведущего.</p>	<p>погремушки».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Отбивание мяча от пола ладонью на месте.</p> <p>Выполнение игровых действий в команде.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Выполнение упражнений</p>
-----------------	---	--	---	--	--

	<p>14. Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90.</p>	<p>«Кот и мыши» учить детей выбирать свободное место для подлезания, приучать их ориентироваться в пространстве на ходу(С,Б,З,П).</p> <p>1.упражнять в беге на выносливость.</p> <p>2.упражнять в метании в цель.</p>	<p>ОРУ стр.70.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Бег в умеренном темпе между деревьями друг за другом, метание в цель.</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Забрось в корзину».</p> <p>Предложить детям выполнить бег в умеренном темпе.</p>	<p>ий с мячом и ведение мяча.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Зайцы и волк».</p> <p>Предложить детям выполнить :</p> <p>Отбивание мяча от пола ладонью на месте.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Ведение</p>
--	--	---	--	---	--

	<p>3 занятие на улице:</p> <p>Бег на выносливость, метание в цель.</p>	<p>15. Предложить детям рассказать о последовательности движений в прыжках в глубину. Закреплять правильность выполнения приземления и исходное положение. Упражнять детей в</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой стр.56 – 57.</p>		<p>мяча на месте.</p> <p>На улице:</p> <p>п/и «Кто и мыши».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Ведение мяча на месте.</p>
--	--	--	---	--	---

<p>4 неделя</p>	<p>15. Ходьба по гимнастической скамейке, подлезание под дуги.</p>	<p>умении сочетать перешагивание через предметы с подлезанием на ступнях без рук и на ладонях и коленях. Побуждать детей быстро переходить к выполнению подлезания разными способами.</p> <p>В подвижной игре «Мы – весёлые ребята» упражнять детей в выборе способа бега в зависимости от местонахождения водящего(С).</p> <p>16. Закреплять умение выполнять бег из исходного положения стоя спиной к</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с малым мячом</p>	<p>На улице: п/и «Мы веселые ребята».</p> <p>Предложить детям выполнить перешагивание через предметы с подлезанием на ступнях без рук на ладонях и коленях.</p>	<p>На улице: п/и «Забрось в корзину».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Метание предметов в цель.</p>
-----------------	--	---	--	---	---



		<p>направлению движения(Б). Упражнять детей в умении принимать правильное исходное положение и замах при бросании мешочка в обруч.</p> <p>В подвижной игре «Кот и мыши» приучать детей быстро выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия(С).</p>	<p>стр.57 – 58. активизирующие вопросы: обратить внимание на осанку. Задание «Проверь себя»</p>	<p>На улице: п/и «Кот и мыши». Предложить детям выполнить бросок мешочка в обруч.</p>	<p>Неделя здоровья: Семейно – спортивный досуг «Веселый поезд»; Познавательные сказки; игры – соревнования, старты на прогулке детский проект «Виды спорта».</p>
	<p>16.Метание мяча в обруч, бег спиной вперед.</p>	<p>Упражнять детей в беге с ускорением, на короткие</p>	<p>ОРУ стр.64. Объяснение: объяснить детям как правильно выполнять</p>		<p>На улице: п/и «Мы веселые ребята».</p>

	<p>3 занятие на улице:</p> <p>Бег на короткую</p>	<p>дистанции.</p> <p>Закрепить правила поведения во время выполнения упражнений в холодную погоду(С).</p> <p>17. Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения. Закреплять умение метать мелкие предметы вдаль(П,Б). Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях.</p>	<p>упражнения в холодную погоду.</p> <p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой стр. 62 – 63.</p> <p>активизирующие вопросы: Предложить детям определить, когда надо подлезть на локтях и коленях. Позволяет ли такой способ выполнить подлезание быстро?</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Вызови по имени», предложить детям в естественных условиях выполнить бег по дистанции.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми:</p> <p>Ведение мяча на месте.</p>
--	---	---	---	---	--

Декабрь	<p>дистанцию.</p> <p>17. Метание вдаль мешочков снизу одной рукой, подлезание под шнур, бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p>	<p>В подвижной игре «Мы – весёлые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу(С).</p> <p>18. Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу(Б). Обратить внимание на перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Закреплять умение пользоваться разными способами подлезания в</p>	<p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой стр.64 – 65. активизирующие вопросы: Предложить детям определить, когда надо подлезть на локтях и коленях. Позволяет ли такой способ выполнить подлезание быстро? Беседа о правильной осанке.</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Мы веселые ребята»</p> <p>предложить детям выполнить метание мелких предметов вдаль.</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Кот и мыши».</p> <p>Предложить детям выполнить бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>Метание мешочков в цель (умение</p>
---------	---	---	--	---	--

<p>1 неделя</p>	<p>18. Метание вдаль мешочков снизу одной рукой, подлезание под шнур.</p>	<p>зависимости от высоты. Упражнять детей в подвижной игре «Мы – весёлые ребята» в быстром переходе от прыжков к бегу(С).</p>	<p>ОРУ стр.79.  Объяснение:  Выполнение игровых упражнений с</p>	<p>На улице:  п/и «Мы веселые ребята».  Предложить детям выполнить метание предметов вдаль одной рукой снизу.  Ходьба скрестным шагом, упражнение «Достань до предмета»</p>	<p>принять правильно е и.п. и замах).  На улице:  п/и «Вызови по имени».  Индивидуальная работа с детьми на улице:  Выполнять бег с ускорением по дистанции  На улице:</p>
-----------------	---	---	--	---	--



	<p>3 занятие на улице:</p> <p>Смешанные и простые висы, эстафеты с обручами, с шайбой.</p> <p>19.Спрагивание в обруч, пролезание в обруч боком, метание мешочков вдаль.</p>	<p>справа, слева(П,Б). Упражнять детей в сочетании замаха и броска при метании вдаль мешочка снизу одной рукой. В подвижной игре «Парные перебежки» приучать детей быстро набирать скорость(С).</p> <p>20.Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Развивать силу мышц рук. Упражнять детей в регулировании силы отталкивания в зависимости от задания при</p>	<p>приземлении?</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения в парах с гимнастической палкой стр.68 – 69. активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p>	<p>На улице:</p> <p>Парные перебежки, предложить выполнить метание предметов одной рукой снизу вдаль.</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Мы веселые ребята».</p> <p>Предложить детям выполнить :</p> <p>Метание вдаль мешочков снизу одной рукой, подлезание под шнур, бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p> <p>Индивидуальная</p>
--	---	---	---	---	--

<p>2 неделя</p>	<p>20.Подтягивание на скамейке, лёжа на животе, спрыгивание до черты, лазанье по гимнастической</p>	<p>спрыгивании(Б,З). Упражнять детей в правильном захватывании рейки при выполнении лазанья. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в выполнении ускорения(С).</p> <p>Упражнять в непрерывном беге (1,5 – 2 мин.).</p> <p>Ознакомить с приемами игры в хоккей клюшкой и мячом(З,С).</p>	<p>ОРУ стр.88.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Приемы игры в хоккей.</p>	<p>На улице:</p> <p>Парные перебежки.</p> <p>В группе:</p> <p>Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке (правильный захват «круговым хватом»).</p>	<p>работа с детьми в группе:</p> <p>Подлезание под шнуры (от высокой к низкой высоте, от низкой к высокой высоте).</p> <p>на улице:</p> <p>Эстафеты с элементами и хоккея.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в</p>
-----------------	---	--	--	--	--

	<p>стенке.</p> <p>3 занятие на улице:</p>	<p>21. Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лёжа на животе с помощью рук. Упражнять детей в подвижной игре «Перемены</p>	<p>Перестроение в пары путём прохождения через середину зала, общеразвивающие упражнения стр. 74 – 75. активизирующие вопросы: Как надо правильно захватывать рейку? Беседа «О значимости сердца в организме» стр. 75.</p>	<p>Познакомить детей со спортивной игрой «Хоккей». Рассматривание иллюстраций. Выполнить упражнения с клюшкой и шайбой.</p>	<p>группе: Выполнение детьми простого и смешанного виса. На улице: Парные перебежки. Индивидуальная работа с детьми в группе: Спрыгивание в обруч (менять направление толчка при прыгивании).</p>
--	---	---	--	---	---



	<p>«Хоккей»</p> <p>21. Подтягивание на скамейке, лёжа на животе, ходьба</p>	<p>предмет» в умении выполнять ускорение(С).</p> <p>22. (по интересам детей)</p> <p>Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки.</p>	<p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения проводятся самостоятельно, детям предлагается определить, где можно проводить какие игры и что для них приготовить.</p> <p>ОРУ стр. 90.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Броски шайбы с места, передача шайбы друг другу.</p>	<p>На улице:</p> <p>п/и «Перемени предмет».</p> <p>В группе:</p> <p>Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке выполняя правильный захват реек.</p>	<p>На улице:</p> <p>Парные перебежки</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе:</p> <p>выполнить лазание по гимнастической стенке (правильный захват</p>
--	---	--	---	--	---

<p>3 неделя</p>	<p>по набивным мячам, лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>22. По интересам детей</p>	<p>Обучать броскам мяча с места.</p> <p>Закреплять передачи мяча друг другу(С).</p> <p>Упражнять в игровых действиях с клюшкой и мячом в разнообразных игровых упражнениях и эстафетах(З,С).</p> <p>1.упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами, развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы.</p> <p>В п/и «Кто быстрее</p>	<p>ОРУ «Автобус» стр.79.</p> <p>Объяснение:</p> <p>Ходить и бегать широкими и семенящими шагами,</p> <p>прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы.</p> <p>Игровое упражнение «След в след».</p>	<p>В группе:</p> <p>Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений (осуществлять страховку там, где это потребуется).</p> <p>На улице:</p> <p>Предложить детям выполнить броски шайбы с места, передачи шайбы друг другу.</p>	<p>«круговым хватом»).</p> <p>На улице:</p> <p>Приемы игры в хоккей с клюшкой и шайбой, эстафеты с клюшкой и шайбой.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице:</p>
-----------------	---	---	--	--	--

	<p>3 занятие на улице: «у нас опять хоккей».</p>	<p>к флажку?» упражнять в умении выполнять ползание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе(С).</p> <p>Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах сохраняя равновесие.</p> <p>Познакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе(С).</p>	<p>ОРУ «Снежинки» стр. 79.</p> <p>Объяснение: Скольжение по ледяным дорожкам.</p> <p>Игровое упражнение «След в след».</p> <p>Имитационные упражнения конькобежца, лыжника.</p>	<p>На улице: «Кто быстрее к флажку?», предложить детям пройти по цепочкам следов в одном направлении.</p> <p>На улице: п/и «Бездомный</p>	<p>Элементы хоккея (владения клюшкой и шайбой).</p> <p>На улице: п/и «Перемен и предмет».</p> <p>Индивиду альная работа с детьми в группе:</p> <p>Выполнен ие лазание по гимнастич еской стенке выполняя правильны й захват</p>
--	--	--	---	---	---

<p>4 неделя</p>	<p>Занятие на улице:</p> <p>Ходьба и бег широким и семенящим шагом, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности(Б). Закрепить умение выполнять прицельно бросок при попадании в движущуюся цель. В подвижной игре «Кто быстрее принесет льдинку» упражнять в быстром беге зигзагообразно(С).</p> <p>Вырабатывать навыки хождения на лыжах</p>	<p>ОРУ «Лыжники» стр.82.</p> <p>Объяснение: скольжение по поверхности. Бросок в движущуюся цель. Имитационные упражнения лыжника.</p> <p>ОРУ стр. 97.</p> <p>Объяснение: хождение на лыжах переменным шагом, поочередно скользя на левой и</p>	<p>заяц», скольжение по ледяным дорожкам.</p> <p>На улице:</p> <p>п\и «Кто быстрее принесет льдинку?». Предложить</p>	<p>реек.</p> <p>В группе:</p> <p>Подтягивание на скамейке, лёжа на животе, спрыгивание до черты, лазанье по гимнастической стенке, п\и «Перемены и предмет».</p> <p>На улице:</p> <p>Игровые действия с клюшкой в</p>
-----------------	---	---	--	---	---

	<p>Занятие на улице: Скольжение по ледяной дорожке.</p> <p>Занятие на улице: Передвижение по скользкой</p>	<p>переменным шагом, поочередно скользя на левой и правой ноге. Развивать координационные способности(С).</p> <p>23. Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лёжа, хватом скрестно на гимнастической скамейке(С,З,Б). Продолжить работу по формированию</p>	<p>правой ноге.</p> <p>ОРУ СТР.85-86.</p> <p>Игровое упражнение «Цветы», общеразвивающие упражнения «Подсолнух», дыхательное упражнение, игровая ситуация «Путешествие на поезде».</p>	<p>детям выполнить передвижение по скользкой поверхности.</p> <p>Беседа с детьми о лыжном спорте. Рассматривание иллюстраций.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить скольжение на лыжах.</p>	<p>разнообразных игровых упражнений и эстафетах.</p> <p>На улице: «Кто быстрее к флажку?», предложить детям пройти по цепочкам следов в одном направлении.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Прыжки на</p>
--	--	--	--	--	--

<p>Январь 2 неделя</p>	<p>поверхности; бросок в движущуюся цель.</p> <p>Занятие на улице:  «Наши друзья – лыжи».</p>	<p>правильной осанки и профилактике плоскостопия. В подвижной игре «Собери венки» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования(С).</p> <p>24. Определить уровень освоения прыжка в длину с места(З,Б). Отметить количественные и качественные показатели выполнения. Оценить правильность</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающи е упражнения стр.87-88, выпонактивизиру ющие вопросы: Как надо правильно захватывать скамейку? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что</p>	<p>В группе: предложить детям выполнить ведение мяча правой и левой рукой; подтягивание на гимнастической скамейке из положения лежа, хватом скрестно.</p>	<p>двух ногах, продвигая сь вперед.</p> <p>На улице:  п/и «Бездомн ый заяц».</p> <p>Индивиду альная работа с детьми на улице:  скольжени е по ледяной дорожке на полусогнут ых ногах сохраняя равновеси е.</p> <p>Физкульту рный досуг</p>
----------------------------	---	--	--	--	--

<p>Январь 3 неделя</p>	<p>23.Ведение мяча правой и левой рукой, подтягивание на скамейке, формирование правильной осанки.</p>	<p>выполнения и результативность метания вдаль мешочка (снизу одной рукой). Обратить внимание на правильность принятия исходного положения и выполнения замаха. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом(С).</p> <p>Обучать спускам с гор в основной и низкой стойках.</p>	<p>сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p> <p>ОРУ стр.108.</p> <p>Объяснение: спуск с горы в основной и низкой стойках; подъем «елочкой» в гору.</p>	<p>На улице: п\и «Чья команда быстрее».</p> <p>Бег на скорость, игра «Запрещенное движение». Предложить детям выполнить прыжок в длину с места (Количественное и качественное выполнения).</p>	<p>«Встреча гостей».</p> <p>На улице: п\и «Кто быстрее принесет льдинку?».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: выполнять бросок в движущуюся цель.</p> <p>На улице: Игры – эстафеты «Гонка на одной лыже», «Возьми</p>
----------------------------	--	---	---	--	--

	<p>24. Прыжки в длину с места, лазанье по гимнастической скамейке, метание вдаль одной рукой снизу.</p>	<p>Разучивать подъемы «елочкой» в гору. Развивать координационные способности(С).</p> <p>25. Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в длину с места:</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мячом, стр.91-92, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать и ловить мяч? Что сделать, чтобы сильнее</p>	<p>Рассматривание с детьми иллюстраций «Зимние забавы». На улице: предложить детям выполнить спуск с невысокой горки (основанная и низкая стойки, подъем «елочкой» в гору).</p>	<p>палки». Индивидуальная работа с детьми на улице: скольжение на лыжах переменным шагом.</p> <p>В группе: предложить детям выполнить прыжки на двух ногах (мяч между коленями)</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе; подтягивание лежа</p>
--	---	--	--	---	---



	<p>3 занятие на улице: «Веселая горка».</p>	<p>подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад. Упражнять детей в умении вести мяч по прямой(З,Б). Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. В подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку» упражнять детей в быстром подлезании. Способ подлезания дети выбирают самостоятельно. Отметить удачные действия детей(С).</p> <p>26. Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места.</p>	<p>оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении? Беседа о мышцах.</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мячом,стр.91-92, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении? Беседа о мышцах.</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки через мячи, пролезание в обруч боком. Рассматривание строения человека.</p>	<p>на животе, руки скрестно на гимнастической скамейке.</p> <p>В группе: Подтягивание на скамейке, лёжа на животе, ходьба по набивным мячам, лазанье по гимнастической</p>
--	---	--	---	---	--

	<p>25.Перебрасывание и ловля мяча в парах, пролезание в обруч, прыжки в длину с места.</p>	<p>Формировать у детей представление о перекрёстной координации(П,Б,З). Знакомить детей с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками. Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты в игре «Наседка и цыплята»(С).</p> <p>Обучать выполнению игровых заданий, катаясь с гор на санках. Готовить к соревновательной двигательной деятельности(С).</p>	<p>ОРУ стр.109.</p> <p>Объяснение: выполнение игровых заданий с санками.</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с</p>	<p>В группа:</p> <p>Прыжки через мячи, пролезание в обруч боком. Рассматривание строение человека.</p>	<p>стенке, п\и «Перемены и предмет». Индивидуальная работа с детьми в группе: метание мешочка одной рукой вдаль (правильность выполнения и\п и выполнения замаха).</p> <p>На улице: предложить детям выполнить спуск с невысокой горки (</p>
--	--	--	---	--	--

<p>4 неделя</p>	<p>26.Прыжок в длину с места, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.</p>	<p>27. Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге(З,Б). Упражнять детей в умении находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета. Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину.</p>	<p>мячом,стр.96-97 , активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы пройти в обруч?</p> <p>Упражнение «Змейка», общеразвивающие упражнения с</p>	<p>На улице: предложить детям съехать с горки, проехать в воротца и т.д.</p> <p>В группе: Подпрыгивание</p>	<p>основанная и низкая стойки, подъем «елочкой» в гору). Индивидуальная работа с детьми на улице: подъем «елочкой» в гору.</p> <p>В группе: предложить детям выполнить перебрасывание мяча друг другу. Подвижная игра «Чья команда быстрее к</p>
-----------------	---	---	---	---	--

	<p>3 занятие на улице: «Зимние забавы».</p>	<p>В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания(С).</p> <p>28. Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперёд(П,З,Б). Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при</p>	<p>мячом,стр.96-97, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы пройти по скамейке и сохранить равновесие?</p> <p>Объяснение</p>	<p>на месте на одной ноге, пролезание в обруч, отбивание мяча вокруг себя.</p>	<p>флажку». Индивидуальная работа с детьми в группе: ведение мяча по прямой.</p> <p>В группе:</p> <p>Подтягивание на скамейке, лёжа на животе, ходьба по набивным мячам, лазанье по гимнастической стенке, п\и</p>
--	---	--	--	--	--

Февраль	27. Подпрыгивание «Достань до кольца», пролезание в обруч, ведение и забрасывание мяча в корзину.	<p>ходьбе по узкой гимнастической скамейке. Упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания в подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?»(С).</p> <p>29. В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу(Б,З). В упражнении с малым мячом развивать у детей умение</p>	<p>выполнения задания, общеразвивающие упражнения, стр.102-103, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать захват за рейку?</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие</p>	<p>В группе:</p> <p>Подпрыгивание на месте на одной ноге, пролезание в обруч, отбивание мяча вокруг себя. Беседа с детьми на тему «Уши».</p>	<p>«Перемены и предмет»</p> <p>На улице: предложить детям съехать с горки, проехать в воротца и т.д. Индивидуальная работа с детьми на улице: спуск с невысокой горки на</p>
---------	---	--	---	--	--

<p>1 неделя</p>	<p>28. Бросок большого мяча вдаль, ходьба по узкой рейке скамейке, прыжок в длину с места.</p>	<p>перебрасывать мяч из руки в руку. Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередующимся шагом. Упражнять детей в беге с увёртыванием, мягким приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли»(С).</p> <p>30. Приучать детей при перебрасывании мяча из руки в руку сочетать движения рук и ног(Б,З). В запрыгивании побуждать детей выполнять энергичный замах руками.</p>	<p>упражнения,стр.1-2-103 по показу, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать захват за рейку?</p> <p>ОРУ стр.122</p> <p>Объяснение: передвижение на лыжах, метание снежков правой и левой рукой.</p>	<p>В группе: предложить детям выполнить перебрасывание мяча из руки в руку. п\и «Выше ноги от земли».</p>	<p>санках.</p> <p>В группе: Ведение мяча правой и левой рукой, подтягивание на скамейке, формирование правильно й осанки. п\и «Наседка и цыплята». Индивидуальная работа детей в группе: ведение и забрасыва</p>
-----------------	--	---	---	---	--

	<p>29. Запрыгивание на мат, перебрасывание мяча из руки в руку, лазанье по гимнастической</p>	<p>Упражнять детей в перекрёстной координации при ползании между рейками гимнастической лестницы. В подвижной игре «Кто скорее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении готовиться к бегу и выполнять ускорение(С).</p> <p>Развивать быстроту реакции и скорость передвижения на лыжах. Совершенствовать метание снежков правой и левой рукой на расстояние с места.</p>	<p><b>Перестроение</b> в пары, общеразвивающие упражнения «Сильные», стр.108-109выполнение по показу, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы прыгнуть с</p>	<p>В группе:  Ходьба и бег змейкой, перестроение из одного круга в два и три. п\и «Кто скорее до флажка».</p>	<p>ние большого мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>В группе:  Прыжки в длину с места, лазанье по гимнастической скамейке, метание вдаль одной рукой снизу. Индивиду</p>
--	---	--	---	---	---

<p>2 неделя</p>	<p>стенке.</p> <p>30. Запрыгивание на скамейку, перебрасывание мяча из руки в руку, ползание между рейками гимнастической</p>	<p>31. Приучать детей принимать правильное исходное положение при лазанье по гимнастической стенке перекрёстной координацией(Б,З). Закреплять умение энергично отталкивать</p>	<p>скамейке? Как правильно сделать хват за рейку? Обратить внимание на выпрыгивание вверх.</p> <p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения «Сильные», стр.108-109выполнение по показу, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать,</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить передвижение на лыжах, метание снежков вдаль. п\и «Догони».</p>	<p>альная работа с детьми в группе: бросок мяча от головы двумя руками вдаль. Детский Музыкальный спортивный праздник «День защитника Отечества»; Малая зимняя олимпиада.</p> <p>В группе: Перебрасывание и ловля</p>
-----------------	---	--	--	---	---



	<p>лестнице.</p> <p>3 занятие на улице: «Здоровье и лыжи»</p>	<p>предмет от груди при метании двумя руками, согласовывать движения рук и ног. Закреплять умение выполнять энергичный толчок при прыгивании с поворотом на 180 градусов. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать её целесообразным способом(С).</p> <p>32. Упражнять детей в использовании перекрёстной координации при лазанье по гимнастической стенке(Б,З,П). В прыжках в высоту с разбега учить детей отталкиваться</p>	<p>чтобы спрыгнуть с скамейке? Как правильно сделать захват за рейку? Обратить внимание на выпрыгивание вверх.</p> <p>ОРУ «Лыжники» стр.110.</p> <p>Объяснение: метание снежков вдаль, скольжение по ледяным дорожкам,</p>	<p>В группе: Ходьба парами, тройками, лазанье по гимнастической стенке. Предложить детям выполнить прыгивание с высоты с поворотом на 90 и 180 градусов.</p>	<p>мяча в парах, пролезание в обруч, прыжки в длину с места. Индивидуальная работа с детьми в группе: перебрасывание мяча из руки в руку сочетая движение рук и ног.</p> <p>На улице: предложит ь детям выполнить</p>
--	---	---	--	--	---



<p>3 неделя</p>	<p>32. Прыжки в высоту с разбега, бросок набивного мяча вдаль, лазанье по гимнастической</p>	<p>группироваться при приземлении во время скольжения по ледяным дорожкам. Развивать умение объезжать встречающиеся препятствия при скольжении(Б,З).</p>	<p>общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой, стр.113-114выполнение по показу, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать захват за рейку?</p> <p>Объяснение выполнения задания,</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить метание снежков вдаль, скольжение по ледяным дорожкам.</p>	<p>места, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, п\и «Наседка и цыплята». Индивидуальная работа с детьми в группе: перебрасывание мяча.</p> <p>В группе: Предложить детям выполнить спрыгивание с высоты с поворотом на 90 и</p>
-----------------	--	--	--	--	---

	стенке	<p>33. Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега. Развивать у детей умение определять время броска при метании в движущуюся цель. Упражнять в умении бросать снизу одной рукой. Закреплять умение правильно принимать нужное и.п. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, используя перекрёстную координацию.</p> <p>Упражнять детей в беге с</p>	<p>общеразвивающие упражнения, стр.113-114 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать захват за рейку?</p> <p>ОРУ стр.131-132</p> <p>Объяснение: ходьба на лыжах попеременным</p>	<p>Игровые упражнения: «Кто дальше задвинет льдинку?», «Парашютисты».</p> <p>В группе: Упражнение</p>	<p>180 градусов.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: лазание по гимнастической стенке.</p> <p>В группе: предложит детям выполнить</p>
--	--------	--	---	---	---

	<p>3 занятие на улице «Зимние забавы»</p>	<p>увертыванием различными способами в игре «Ловишка бери ленту»</p> <p>34. В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой. Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от высоты препятствия. Упражнять детей в умении выполнять бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза»(С).</p>	<p>шагом, повороты на лыжах.</p> <p>Ходьба парами, Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мячом, стр.118-</p>	<p>«Кенгуру», прыжки в длину с места.</p> <p>Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию.</p>	<p>лазание по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию. Индивидуальная работа в группе: прыжок в высоту с разбега.</p>
--	---	---	--	---	---

	<p>33.Прыжки в высоту с разбега, лазанье по гимнастической стенке, метание в движущуюся цель.</p>	<p>Приучать детей регулировать скорость броска с учётом скорости движущегося объекта (забросить в кузов движущейся машины).</p> <p>Развивать выносливость в ходьбе на лыжах. Упражнять в поворотах на лыжах.</p>	<p>119 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p> <p>Ходьба парами, Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мячом, стр.118-119, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать</p>	<p>На улице: п\и «Два мороза», Предложить детям выполнить метание в движущуюся цель.</p>	<p>На улице: предложите детям выполнить метание снежков вдаль, скольжение по ледяным дорожкам. Игровые упражнения: «Кто дальше задвинет льдинку?», «Парашютисты».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: скольжение по</p>
--	---	--	--	--	---

<p>4 неделя</p>	<p>34. Подлезание под шнур, прыжки в высоту с разбега, метание в движущуюся цель.</p>	<p>35. В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, а приземляться на две ноги. Упражнять детей в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель: определять время, скорость и направление броска. Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на</p>	<p>мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p> <p>ОРУ стр.135</p> <p>Объяснение: ходьба на выносливость, игровые ситуации.</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить передвижение попеременным шагом на лыжах, повороты на лыжах. Подвижная игра «Охота на лис».</p>	<p>ледяным дорожкам.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить метание в движущуюся цель. п\и «Ловишка бери ленту». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки в высоту с разбега.</p>
-----------------	---	--	--	---	---

	<p>3 занятие на улице «На лыжах»</p>	<p>полу»(С).</p> <p>36. Закреплять умение выполнять прыжки в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперёд-вверх(Б). Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения. Знакомить детей с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль.</p>	<p>Ходьба парами, Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения стр.124 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p>	<p>На улице: п\и «Не оставайся на земле». Предложить детям выполнить метание в движущуюся цель.</p>	<p>На улице: п\и «Два мороза», Предложить детям выполнить метание в движущуюся цель.  Индивидуальная работа с детьми в группе: подлезание под шнур 40-60 см.</p>
--	--	---	--	---	--



	<p>35. Прыжок в длину с разбега, ползание на предплечьях и коленях, метание в движущуюся цель.</p>	<p>Упражнять в ходьбе, развивая выносливость, повышая аэробические возможности. Развивать умение ориентироваться в пространстве,</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения, стр.124 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p>	<p>На улице: п\и «Не оставайся на земле». Предложить детям выполнить броски предметов из-за головы двумя руками вдаль.</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить передвижение попеременным шагом на лыжах, повороты на лыжах. Подвижная игра «Охота на лис». Индивидуальная</p>
--	--	--	--	--	--

<p>Март 1 неделя</p>	<p>36.Метание большого мяча из-за головы двумя руками, прыжок в длину с разбега, ходьба по гимнастической скамейке.</p>	<p>37. Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками. Упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега(Б). В подвижной игре «Медведь и пчёлы» упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстной координации(С).</p>	<p>ОРУ стр.139</p> <p>Объяснение: перелезание через предметы, выполнение упражнений на снарядах.</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения ,</p>	<p>Беседа о весне, рассматривание иллюстраций.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить ходьбу по территории детского сада по различному грунту (Земля, асфальт).</p>	<p>работа с детьми на улице: ходьба попеременным шагом на лыжах.</p> <p>На улице: п\и «Не оставайся на земле». Предложить детям выполнить метание в движущуюся цель.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: ползание между предметами на</p>
--------------------------	---	--	---	--	---

	<p>3 занятие на улице: «Весна»</p>	<p>38. Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места. Развивать у детей умения выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска. Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке. Познакомить с правилами и содержанием подвижной игры «Хитрая лиса»(С).</p>	<p>стр.128 активизирующие вопросы: Как надо правильно действовать руками и ногами при ползании по-пластунски? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p> <p>объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения,</p>	<p>В группе: предложить детям выполнить бросок большого мяча из-за головы двумя руками. п\и «Медведь и пчелы».</p>	<p>предплечья и коленях с мешочком на спине.</p> <p>На улице: п\и «Не оставайся на земле».</p> <p>Предложить детям выполнить метание снежков в движущуюся цель. Индивидуальная работа с детьми в группе: ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой</p>
--	--	---	--	--	---

	<p>37. Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками</p>	<p>Развивать беговую выносливость в игровых ситуациях. Упражнять в перелезании через предметы(Б). Выполнять упражнения самостоятельно на снарядах, находящихся на спортивной площадке.</p> <p>39. Упражнять детей в правильном выполнении</p>	<p>стр.128 активизирующие вопросы: Как надо правильно действовать руками и ногами при ползании по-пластунски? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p> <p>ОРУ стр.155.</p> <p>Объяснение: познакомить детей с игрой в</p>	<p>В группе: предложить детям выполнить лазанье по гимнастической стенке. п\и «Улитка». Выполнить действия с мечами.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить перелезание</p>	<p>ноги вперед.</p> <p>На улице: игра в прятки.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить ходьбу по территории и детского сада по различному у грунту (Земля, асфальт).</p> <p>На улице: п\и «Медведь»</p>
--	---	---	---	--	--

<p>2 неделя</p>	<p>38. Прыжки в длину с места, подтягивание на скамейке, ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо.</p>	<p>прыжка в длину с места. Развивать умение балансировать при передвижении по шатающейся поверхности. Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног. В подвижной игре «Мяч по кругу» упражнять детей в точном перебрасывании и ловле мяча(С).</p> <p>40. Упражнять детей в правильном выполнении</p>	<p>настольный теннис (ракетка, мяч).</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с</p>	<p>через предметы, выполнить упражнения на снарядах.</p> <p>В группе: предложить детям ходьбу по шатающейся гимнастической скамейке, ползание по-</p>	<p>и пчелы». Предложить детям выполнить прыжок в длину с разбега. Индивидуальная работа с детьми в группе: ходьба по скамейке, держа правильную осанку.</p> <p>На улице: п\и «Медведь и пчелы» Предложить детям выполнить</p>
-----------------	---	---	---	---	---

	<p>3 занятие на улице: «Веселые затеи»</p>	<p>прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на сохранение равновесия при приземлении(Б). Закреплять умение пользоваться перекрёстной координацией в ползании по-пластунски . В подвижной игре «Мяч по кругу» развивать умение распределять внимание на два движущихся объекта(С).</p>	<p>мешочком, стр.132-133, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать захват за рейку?</p> <p>Объяснение выполнения задания,</p>	<p>пластунски. п\и «Мяч по кругу».</p> <p>В группе: предложить детям выполнить ползание по-пластунски, ходьбу по</p>	<p>прыжок с разбега в длину. Индивидуальная работа с детьми в группе: бросок большого мяча из-за головы двумя руками.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить перелезание через предметы, выполнение упражнения на снарядах. Индивиду</p>
--	--	---	---	--	---

	<p>39. Ползание по-пластунски, прыжки в длину с места.</p>	<p>Ознакомить с игрой в настольный теннис. Совершенствовать элементы спортивной игры в настольный теннис в эстафетах(П,С).</p> <p>41. Развивать умение</p>	<p>общеразвивающие упражнения с мешочком, стр.132-133, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать захват за рейку?</p> <p>ОРУ стр.157.</p> <p>Объяснение: познакомить детей с историей игры, с игровым местом и</p>	<p>шатающейся скамейке. Игра «Море волнуется».</p> <p>Беседа с детьми о спортивной игре настольный теннис.</p>	<p>альная работа с детьми : развивать у детей беговую выносливость в игровых ситуациях.</p> <p>На улице: Игра «Мяч по кругу». Предложить детям выполнить прыжок в длину с места. Индивидуальная работа с детьми в группе: ползание по-пластунски</p>
--	--	--	---	--	--

<p>3 неделя</p>	<p>40. Ползание по -пластунски, прыжки в длину с разбега.</p>	<p>воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении. Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстной координации(П,Б). Знакомить детей с замахом вперёд и вверх при бросании мешочка вдаль (обратить внимание на перенос центра тяжести, согласованность движений рукой с переносом центра тяжести).</p>	<p>предметами.</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения , стр.138-139 , активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать захват за рейку?</p>	<p>Рассматривание иллюстраций. Предложить детям выполнить действия с мячом и ракеткой.</p> <p>В группе: предложить детям выполнить лазанье по гимнастической стенке перекрестной</p>	<p>(обратить внимание на координацию движений рук и ног).</p> <p>В группе: Лазанье по гимнастической стенке, спрыгивание с гимнастической скамейки, бросок набивного мяча, п\и «Мяч по кругу». Индивиду</p>
-----------------	---	---	---	--	---



	<p>3 занятие на улице «Играем в теннис».</p>	<p>42. Упражнять детей в сочетании замаха и броска при выполнении метания вдаль предмета малого размера. Развивать у детей умения группироваться и выпрямляться в разных фазах прыжка, сохранять равновесие при приземлении . развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами(Б). В подвижной игре «Пятнашки» формировать умение согласовывать свои действия с водящим(С).</p>	<p>Перестроение в тройки, Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения , стр.138-139 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее</p>	<p>координацией, метание мешочка вдаль одной рукой от плеча.</p> <p>В группе: предложить</p>	<p>альная работа с детьми в группе: прыжок в высоту с разбега (равновесие при приземлении).</p> <p>В группе: Предложить детям выполнить действия с мячом и ракеткой. Индивидуальная работа с детьми в группе: действия с мячом и ракеткой</p>
--	--	--	--	--	---

	<p>41.Метание мешочка вдаль, прыжок в высоту с разбега, лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>Ознакомить детей с игровым местом, с правилами игры, Обучать хвату ракетки(С).</p> <p>43. Упражнять детей в энергичном выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании. Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска при сбивании маленьким предметом(П,З). Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с</p>	<p>оттолкнуться? Как правильно сохранить равновесие?</p> <p>ОРУ стр.158</p> <p>Объяснение: перебрасывание воздушных шаров через сетку. Прыжки на двух ногах вдоль дорожки, прыжки через скакалку.</p> <p>Объяснение выполнения задания,</p>	<p>детям выполнить запрыгивание на скамейку, покрытую матом и спрыгивание с поворотом на 90 и 180 градусов.</p> <p>Беседа с детьми об истории игры.</p>	<p>(удар шарика об пол, подбрасывание шарика ракеткой).</p> <p>На улице: предложит ь детям выполнить метание предметов вдаль одной рукой от плеча. Подвижная игра «Море волнуется ь». Индивидуальная работа с детьми на улице:</p>
--	---	--	---	---	--

<p>4 неделя</p>	<p>42. Метание мешочка вдаль, запрыгивание на скамейку, лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую. Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления препятствий. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром лазанье с использованием перекрёстной координации(С).</p> <p>44.Упражнять детей в сохранении равновесия при перемещении по узкой рейке,</p>	<p>общеразвивающие упражнения с малым мячом,стр.143 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с малым мячом,стр.143 активизирующие вопросы: Как надо</p>	<p>Рассматривание иллюстраций. Предложить детям выполнить действия с ракеткой и мячом.</p> <p>В группе:</p> <p>Прыжки на месте, ходьба по шнуру боком, ходьба парами. п\и «Пожарные на учении».</p>	<p>метание предметов вдаль одной рукой от плеча.</p> <p>На улице: п\и «Пятнашки», метание предметов вдаль. Индивидуальная работа с детьми на улице: лазанье по гимнастической</p>
-----------------	---	--	--	---	---

	<p>3 занятие на улице: «Пинг-понг».</p>	<p>соблюдая правильную осанку(Б). Развивать умение регулировать силу броска при сбивании предметов. Упражнять детей в правильном выполнении прыжков в длину с разбега. Оценивать траекторию полёта. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в умении переходить от подлезания к лазанью(С).</p> <p>Совершенствовать навыки бега. Совершенствовать навыки перебрасывания воздушных шаров</p>	<p>правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы перепрыгнуть через скакалку? Как правильно пройти через обруч?</p> <p>ОРУ стр.168.</p> <p>Объяснение: прыжки через короткую скакалку, подтягивание на перекладине.</p>	<p>В группе: предложить детям выполнить подлезание под шнур «попластунски». п\и «Пожарные на учении»</p>	<p>стенке перекрестной координацией.</p> <p>В группе: предложить детям действия с мячом и ракеткой.</p> <p>«Масленица» - праздник.</p>
--	---	--	---	--	--

	<p>43.Подлезание под шнур, запрыгивание на скамейку, сбивание кубиков малым мячом.</p>	<p>через сетку. Развивать выносливость в прыжковых упражнениях(С).</p> <p>45. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбивании предмета. Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром подлезании и лазанье(С).</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с обручем, стр.147-148, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы перепрыгнуть через скакалку? Как правильно пройти через обруч?</p>	<p>Предложить детям выполнить перебрасывание воздушных шаров через сетку. Прыжки на двух ногах вдоль дорожки, прыжки через скакалку.</p>	<p>В группе: Подлезание под шнур, прыжки в высоту с разбега, п\и «Пожарные на учениях». Индивидуальная работа с детьми в группе: сбивание кубиков маленьким мячом (регулировать силу броска).</p>
--	--	---	--	--	---

<p>Апрель 1 неделя</p>	<p>44. Ходьба по узкой рейке скамейки, прыжки в длину с разбега, сбивание кубиков малым мячом.</p>	<p>46. Учить детей сочетать вращение короткой скакалкой с прыжком. Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом. Упражнять детей в пролезании в обруч разными способами. В подвижной игре «Волк во рву» уметь выбирать место и время для выполнения прыжка. Закреплять умение пользоваться прыжком в длину с разбега и в игровой ситуации(С).</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с обручем, стр.147-148 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p> <p>ОРУ стр. 173</p>	<p>В группе:  Запрыгивание на скамейку, сбивание кубиков малым мячом.</p>	<p>В группе: предложит ь детям выполнить подлезание под шнур «попластунски».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: сбивание</p>
----------------------------	--	--	--	---	---

	<p>3 занятие на улице «Хочу стать ловким».</p>	<p>Совершенствовать перестроение из одной колонны в несколько. Прыжки через скакалку, вращая ее назад. Подтягивание на перекладине.</p> <p>47. В перебрасывании большого мяча</p>	<p>Объяснение: передача и ловля мяча, ведение мяча.</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающи е упражнения с мешочком, стр.152-153 активизирующие вопросы: Как надо</p>	<p>В группе:  Запрыгивание на скамейку, сбивание кубиков малым мячом.</p>	<p>кубиков маленьки м мячом (регулиров ать силу броска).</p> <p>На улице: Прыжки на двух ногах вдоль дорожки, прыжки через скакалку.</p> <p>В группе:  Метание большого мяча из-за</p>
--	--	---	--	---	--

	<p>45. Ходьба по узкой рейке скамейки, прыжки в длину с разбега, сбивание кубиков малым мячом</p>	<p>через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперёд-вверх. Для энергичного перебрасывания применять сочетание движений рук и ног. В прыжках через короткую скакалку сочетать вращение и подпрыгивание. В подвижной игре «Волк во рву» упражнять детей в использовании прыжка в длину с разбега(С).</p> <p>48. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мышеловка»(П,С). Разучить с детьми выполнение</p>	<p>правильно бросать мешочек? Что сделать, чтобы перепрыгнуть через высоту? Как правильно лазать перекрёстной координацией?</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мячом, стр.154 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мешочек? Что сделать, чтобы перепрыгнуть через высоту? Как правильно лазать перекрёстной</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить прыжки через короткую скакалку, подтягивание на перекладине.</p> <p>В группе: Запрыгивание на скамейку, сбивание кубиков малым мячом. п\и</p>	<p>голова двумя руками, прыжок в длину с разбега, ходьба по гимнастической скамейке. Индивидуальная работа с детьми в группе: ходьба по скамейке сохраняя равновесие.</p> <p>В группе: Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок</p>
--	---	---	---	---	---



<p>2 неделя</p>	<p>46. Ходьба по узкой рейки скамейки, прыжки в длину с разбега, сбивание кубиков малым мячом</p>	<p>кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой. Развивать у детей умение энергично отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах.</p> <p>Совершенствовать умение передавать и ловить мячи. Упражнять в ведении баскетбольного мяча. Совершенствовать разучивание приемов ведения мяча в игре «Оторви хвостик»(С)</p>	<p>координацией?</p> <p>ОРУ стр.175-176.</p> <p>Объяснение: ведение мяча в различных направлениях, передача мяча в стойке,</p>	<p>«Волк во рву».</p> <p>В группе:</p> <p>Прыжки через скакалку, пролезание в обруч, действия с мячом.</p>	<p>большого мяча из-за головы двумя руками, п\и «Медведь и пчёлы». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки через короткую скакалку.</p> <p>На улице: предложит ь детям выполнить прыжки через короткую скакалку, подтягива</p>
-----------------	---	--	--	--	--

	<p>3 занятие на улице: «На площадке».</p> <p>47.Перебрасывание</p>	<p>49. Упражнять детей в выполнении прыжков в высоту с разбега(Б). Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдаль. Закреплять умение принимать правильное исходное положение. Развивать умение использовать перекрёстную координацию при лазанье на гимнастической стенке(П,Б).</p>		<p>Беседа с детьми о спортивной игре баскетбол, Рассматривание иллюстраций. Действия с мячом: ведение, передача, ловля.</p>	<p>ние на переклади не. Индивиду альная работа с детьми на улице: прыжки через скакалку.</p> <p>На улице: Прыжки в длину с места, подвижна я игра «Волк во рву». Индивиду альная работа с детьми в группе: ползание на ладонях и коленях</p>
--	--	---	--	---	--

	<p>большого мяча, прыжки через скакалку.</p> <p>48. Метание</p>	<p>50. Упражнять детей в умении выполнять прыжок в длину с разбега. Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предмет. Развивать умение пользоваться перекрёстной координацией при лазанье по шаткой опоре.</p> <p>В подвижной игре «Охотник и утки» упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увёртливость в</p>		<p>В группе:</p> <p>Прыжки через скакалку, пролезание в обруч, действия с мячом. п\и «Мышеловка».</p>	<p>с проталкиванием большого мяча головой.</p> <p>В группе:</p> <p>Ползание по - пластунски , прыжки в длину с места, п\и «Мяч по кругу», Индивидуальная работа с детьми в группе: подпрыгивание на</p>
--	---	--	--	---	---

<p>3 неделя</p>	<p>мешочка вдаль из-за плеча одной рукой, прыжки в длину с места. Ползание на ладонях и коленях.</p> <p>3 занятие на улице «Баскетбол».</p>	<p>бере(С).</p> <p>Вырабатывать навыки ведения мяча на площадке в различных направлениях. Упражнять в передаче мяча в стойке. Совершенствовать навыки ведения мяча в разных условиях, в сочетании с другими действиями(С).</p>		<p>В группе:</p> <p>Прыжки через скакалку, пролезание в обруч, действия с мячом, п\и «Мышеловка».</p>	<p>месте на двух ногах (энергичное отталкивание).</p> <p>В группе: Действия с мячом: ведение, передача, ловля. Индивидуальная работа с детьми в группе: ведение и передача мяча.</p>
-----------------	---	--	--	---	--

	<p>49.Прыжки в высоту с разбега, метание мешочка вдаль, лазанье по лестнице.</p>			<p>На улице: ведение мяча в разных условиях, в сочетании с другими действиями. Передача мяча партнеру в стойке.</p>	<p>На улице: прыжки через скакалку, п\и «Мышеловка». Индивидуальная работа с детьми в группе: лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией.</p>
--	--	--	--	---	---

	<p>50. Прыжки через скакалку, пролезание в обруч, действия с мячом.</p>				<p>На улице: п\и «Охотники и утки». Прыжок в длину с разбега. Индивидуальная работа с детьми в группе: бросание и прокатывание набивного мяча.</p>
--	---	--	--	--	--

4 неделя	3 занятие на улице: «Баскетбол».				На улице: ведение мяча в разных условиях, в сочетании с другими действиями. Передача мяча партнеру в стойке. Физкультурный праздник «Веселые старты».
----------	-------------------------------------	--	--	--	--

	<p>1.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б. Лагутина). Развитие мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>2.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина). Уровень развития мышц ног.</p> <p>3.Тест на определение ловкости ( по исследованиям</p>				
--	---	--	--	--	--



<p>Май 1 неделя</p>	<p>Е.Н.Вавиловой). Обегание препятствий.</p> <p>1.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина). Определения силы мышц спины.</p> <p>2.Тест для определения уровня развития физических качеств. Определение функции равновесия.</p> <p>3.Тест на определение ловкости (по исследованиям</p>				
-------------------------	---	--	--	--	--

2 неделя	<p>Е.Н.Вавиловой). Челночный бег 3x10.</p> <p>1.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина). Развитие брюшного пресса.</p> <p>2. Тест для определения уровня развития физических качеств. Определение гибкости.</p> <p>3.Тест на определение быстроты. Бег на 30 метров.</p> <p>1.Тест на</p>				
----------	---	--	--	--	--

3 неделя	<p>определение быстроты. Два отрезка по 10 метров.</p> <p>2.Тест на определение скоростно-силовых качеств. Метание мяча вдаль.</p> <p>3.Тест на определение уровня развития прыжка в длину с разбега.</p>				
----------	---	--	--	--	--

4 неделя					
----------	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

	<p>1.Тест для определения уровня развития</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>основных мышечных групп (по данным А.Б. Лагутина). Развитие мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>2.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина). Уровень развития мышц ног.</p> <p>3.Тест на определение ловкости ( по исследованиям Е.Н.Вавиловой). Обегание препятствий.</p> <p>1.Тест для определения</p>				
--	--	--	--	--	--



<p>6-7 лет Сентябрь 1 неделя</p>	<p>уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина). Определения силы мышц спины.</p> <p>2.Тест для определения уровня развития физических качеств. Определение функции равновесия.</p> <p>3.Тест на определение ловкости (по исследованиям Е.Н.Вавиловой). Челночный бег 3x10.</p> <p>1.Тест для определения уровня развития основных</p>				
--	--	--	--	--	--

2 неделя	<p>мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина). Развитие брюшного пресса.</p> <p>2. Тест для определения уровня развития физических качеств. Определение гибкости.</p> <p>3.Тест на определение быстроты. Бег на 30 метров.</p> <p>1.Тест на определение быстроты. Два отрезка по 10 метров.</p> <p>2.Тест на определение скоростно-силовых качеств. Метание</p>				
----------	--	--	--	--	--

3 неделя	мяча вдаль.  3.Тест на определение уровня развития прыжка в длину с разбега.				
----------	--	--	--	--	--

4 неделя					
Октябрь 1 неделя	1.Подбрасывание и ловля мяча.	1.Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в умении мягко приземляться	В группе:  Один ребёнок идет навстречу колонне и делает замечания детям, общеразвивающие упражнения,стр.20 выполнение по	В группе:  Прыжки на месте, чтение литературы о медведях, бег врассыпную. п\и «Медведь и	На улице:  Подбрасывание и ловля мяча, игра «Медведь и пчёлы». Инди

		<p>на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания(Б,З). Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой выше и правильно ловить его. Сочетать движение рук и ног. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье, не пропуская реек(С).</p>	<p>объяснению, активизирующие вопросы: Какое надо принять и.п.?</p>	<p>пчелы».</p>	<p>видуальная работа с детьми в группе: подбрасывание мяча перед собой и ловля его (сочетать движения рук и ног).</p>
	<p>2. Подбрасывание и ловля мяча, отбивание о пол.</p>	<p>2.Развивать правильную осанку при ходьбе. Упражнять в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с</p>	<p>В группе: Упражнение «Чья команда умеет ходить красиво?», общеразвивающие упражнения, стр.20 выполнение по объяснению, активизирующие</p>	<p>В группе: Прыжки на месте, чтение литературы о медведях, бег в рассыпную, п\и «Перелет птиц».</p>	<p>На улице: Подбрасывание и ловля мяча «Перелёт птиц». И на улице: подбрасывание</p>

<p>3 занятие на улице</p>	<p>Метание мешочков вдаль, прыжки через песочные валики.</p>	<p>заданиями(П,Б). Закреплять умение мягко приземляться. Развивать перекрёстную координацию в ползании. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Перелёт птиц». Упражнять детей в умении выполнять лазанье, не пропуская реек(С).</p> <p>1.Упражнять детей в умении ходить разными способами в зависимости от грунта.</p> <p>2.Упражнять в умении выполнять метание мешочков в цель: принимать правильно и\п, сочетать замах с</p>	<p>вопросы: Какое надо принять и.п.?</p> <p>ОРУ стр.22</p> <p>Объяснение: метание мешочков вдаль, прыжки через песочные валики.</p>	<p>На улице: предложить детям найти пять листьев разных деревьев. Выполнить метание мешочка вдаль, прыгать через песочные валики, п\и</p>	<p>На улице: предложить разным деревьям. вдаль, прыгать через «Встречные переборы» детьми на улице: способ броска и з</p>
---------------------------	--	---	---	---	---

		<p>броском(П,Б).</p> <p>3.Закрепить умение выполнять прыжки, используя разную силу отталкивания, приземляться легко, пружинясь в коленях.</p> <p>4.В подвижной игре «Встречные перебежки» упражнять в умении сохранять скорость бега и менять быстро направление движения(С).</p>		<p>«Встречные перебежки».</p>	
--	--	---	--	-------------------------------	--

2неделя	3.Подбрасывание и ловля мяча.	3. Упражнять детей в умении регулировать силу толка прыжках на двух ногах с продвижением вперед(Б,З). Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног. Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Вп\и «Перелёт птиц» упражнять в умении лазать с использованием перекрёстной координации(С).	В группе: Игровое упражнение «Трамвай», общеразвивающие упражнения с малым мячом,стр.24-25 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Какое надо принять и.п.? Самоконтроль за осанкой во время ходьбы.	В группе: Боковой галоп, игра с мячом, чтение произведений о перелётных птицах. Предложить детям выполнить подбрасывание и ловлю мяча с отскоком об пол, и без отскока.	В группе: Подбрасывание и ловля мяча с отскоком о пол, без отскока, игра «Перелет птиц». Индивидуальная работа с детьми в группе: бросок мяча через ногу и ловля..
	4. Подбрасывание и ловля мяча.	4. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч и одной руки в другую. В прыжках через валик упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении, развивать у детей умение самостоятельно выбирать способ подлезания в	В группе: Упражнение «Чья команда умеет ходить красиво?», общеразвивающие упражнения,стр.24-25 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Какое надо принять и.п.?	В группе: Прыжки на месте, чтение литературы о медведях, бег врассыпную	В группе: Подбрасывание и ловля мяча, отбивание о пол, На улице: игра « Медведь и пчелы» «Перелёт птиц». Индивидуальная работа с детьми на улице: метание предметов вдаль.



	<p>3 занятие на улице. Подбрасывание мяча вверх и ловля его, прыжки в длину с разбега.</p>	<p>зависимости от высоты препятствия(Б). В п\и «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрёстной координации(С).</p> <p>Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его после отскока от земли. Закреплять навыки энергичного отталкивания и мягкого приземления в прыжках в длину с разбега(Б). Упражнять в сохранении равновесия.</p>	<p>ОРУ, ст.34</p> <p>Объяснение: подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от земли, прыжки в длину с места.</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить прыжок в длину с места.</p>	<p>На улице: игровое упражнение «Быстрый мячик», «Кто дольше простоит на одной ноге». Индивидуальная работа с детьми на улице: прыжок в длину с места.</p>
3 неделя	<p>5. Прыжки в длину с места, подлезание под шнур.</p>	<p>5.Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности</p>	<p>В группе:</p> <p>Перестроение в пары, упражнение «Найди свою пару», общеразвивающие упражнения,стр.30</p>	<p>В группе:</p> <p>Бег врассыпную, ходьба противходом, подлезание под шнур, п\и «Догони</p>	<p>На улице:</p> <p>Прыжки в длину с места, подлезание под шнур, п\и «Догони свою пару». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки в</p>

		<p>полёта. Приучать самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия(Б). Стремиться выполнить подлезание с ходу. В п\и «Догони свою пару» упражнять детей в умении принимать и.п. и быстро набирать скорость бега(С).</p>	<p>выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p>	<p>свою пару».</p>	<p>длину с места.</p>
	<p>б. Отбивание мяча на месте одной рукой, прыжки в длину с места</p>	<p>б.Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и наседка»(С).</p>	<p>В группе:Упражнение «Сделай фигуру», общеразвивающие упражнения,стр.30 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p>	<p>В группе: Бег врассыпную, ходьба противоходом, подлезание под шнур.</p>	<p>В группе: Прыжки в длину с места, подлезание под шнур, п\и «Догони свою пару». Индивидуальная работа с детьми в группе: отбивание мяча об пол и ведение его по прямой.</p>

	3 занятие на улице. Прыжки в длину с разбега, ведение мяча правой и левой рукой.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Упражнять ведение мяча правой и левой рукой(Б,З).	ОРУ, стр.36  Объяснение: прыжки в длину с разбега, ведение мяча правой и левой рукой.	На улице: игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто ловчее», прыжок в длину с разбега.	На улице: игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто ловчее», прыжок в длину с разбега. Индивидуальная работа с детьми на улице: прыжок в длину с разбега.
4 неделя	7. Прыжки в длину с места, ведение мяча	7.В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять движения на пределе своих возможностей. Упражнять детей в умении ведения мяча между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча(С). В п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстро переходить от бега к подлезанию(С).	В группе:  Перестроение в пары, упражнение «Сделай фигуру», общеразвивающие упражнения с мячом,стр.33-34 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?	В группе:Бег с захлестыванием голени , ведение мяча, бег остановкой.  На улице:п\и «Кто быстрее пробежит к флажку».	В группе:Прыжки в длину с места, ведение мяча,  На улице:п\и «Кто быстрее?».  Индивидуальная работа с детьми: ведение мяча между предметами.

	<p>8.Перебрасывание мяча в парах, лазанье по гимнастической стенке</p> <p>3 занятие на улице: ориентирование на участке.</p>	<p>8.Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног. Закреплять умение лазать с использованием перекрёстной координации при подъёме и спуске по гимнастической стенке(Б). В п\и «Перемены предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов(С).</p> <p>Закрепить умение детей ориентироваться по плану на участке.</p>	<p>В группе:</p> <p>Перестроение по три, общеразвивающие упражнения,стр.34-35 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы мяч долетел до своей пары? Что сделать, чтобы поймать мяч?</p> <p>Умение детей ориентироваться по плану, по описанию маршрута.</p>	<p>В группе:</p> <p>Бег с захлёстыванием голени , ведение мяча, бег остановкой.</p> <p>На улице: п\и «Перемены предмет».</p> <p>Предложить детям ориентироваться по плану на участке.</p>	<p>В группе:</p> <p>Перебрасывание мяча в парах, лазанье по гимнастической стенке, п\и «Перемены предмет».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: лазанье по гимнастической стенке. Физкультурный досуг: »Я здоровье берегу, сам себе я помогу».</p> <p>Предложить детям ориентироваться по плану на участке, по описанию маршрута.</p>
<p>ноябрь</p> <p>1 неделя</p>	<p>9. Ведение мяча, забрасывание его в корзину, подлезание в обруч</p>	<p>9.Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо от головы двумя руками или от груди двумя</p>	<p>Объяснение выполнения заданий, общеразвивающие упражнения,стр.38-39 выполнение по объяснению,</p>	<p>В группе:</p> <p>Прыжки с продвижением вперёд.</p>	<p>В группе:</p> <p>Ведение мяча, забрасывание его в корзину, подлезание в</p>

		руками(З,Б). Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. В п\и «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться спиной вперед, боком(С).	активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы мяч долетел до кольца?	На улице: бег врассыпную, п\и «Ловишка, бери ленточку».	обруч.  На улице: п\и «Ловишка, бери ленту!». Индивидуальная работа с детьми в группе: ведение мяча с забрасыванием в корзину.
	10.Дорожное движение.  3 занятие на улице	10. Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе. Закреплять знание правил дорожного движения(Б).  Совершенствовать навыки в езде на двухколесном	ОРУ, стр.39  Деление на две команды, игровая ситуация «Отправляемся в путешествие».  ОРУ, ст.34	Беседа о дорожном движении.  Беседы с детьми об игре в бадминтон.	На улице: п\и «Цветные автомобили». Индивидуальная работа с детьми в группе: ведение мяча в прямом направлении.  На улице: предложить детям выполнить езду на двухколесном велосипеде. Выполнить удары справа и

		велосипеде. Упражнять в выполнении ударов справа и слева в бадминтоне(С).	Объяснение: езда на двухколесном велосипеде, выполнение ударов слева и справа в бадминтоне.	Рассматривание иллюстраций.  На улице: предложить детям выполнить езду на двухколесном велосипеде. Выполнить удары справа и слева в бадминтоне.	слева в бадминтоне.
2 неделя	11. Ведение и передача мяча, прыжки в высоту с разбега.	11. Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега(Б,З). Развивать умение согласовывать отбивание и ловля мяча при действиях в паре(С). В п\и «Ловишка, бери ленту!» упражнять в умении действовать разумно, передвигаясь боком, спиной вперед в зависимости от ситуации(С).	В группе:  Перестроение парами, упражнение «Ударь в бубен», общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой», стр.41-42 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при	В группе :Ведение мяча, игра «Течет ручей».  На улице: п\и «Ловишка, бери ленту».	В группе:  Ведение и передача мяча, прыжки в высоту с разбега,  На улице: п\и « Ловишка, бери ленту!». Индивидуальная работа в группе: прыжки в высоту с разбега.

			приземлении??		
	<p>12.Прыжки в высоту с разбега через высоту, подлезание под дугу.</p> <p>3 занятие на улице: Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от</p>	<p>12. Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка, выполнять слитно разбег и толчок. Оценить правильность положения туловища при приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста(П,Б). Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. В п\и «Перебрось мяч через сетку» упражнять в умении бросать мяч с различной силой с учётом расстояния, выпускать мяч по дугообразной траектории(С). Упражнять в</p>	<p>В группе: Перестроение парами, упражнение «Ударь в бубен», общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой», стр. 41-42 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении??</p> <p>ОРУ, стр.34 Объяснение: подбрасывание мяча</p>	<p>В группе :Ведение мяча, игра «Течет ручей»</p> <p>На улице: прыжок в длину с разбега, игровые упражнения «Быстрый мячик»,</p>	<p>В группе:Ведение и передача мяча, прыжки в высоту с разбега. На улице:п\и « Перебрось мяч через сетку». Индивидуальная работа с детьми в группе: подлезание под обруч. На улице: прыжок в длину с разбега, игровые упражнения «Быстрый мячик», «Кто дольше простоят на одной ноге». Индивидуальная работа с детьми на улице: прыжки в</p>

	земли, прыжки в длину с разбега.	подбрасывании мяча вверх и ловле его после отскока от земли. Закреплять навыки энергичного отталкивания и мягкого приземления в прыжках в длину с разбега. Упражнять в сохранении равновесия.	вверх и ловле его после отскока от земли, отталкивание и мягкое приземление в прыжках в длину с разбега.	«Кто дольше простоит на одной ноге».	длину с разбега.
3 неделя	13. Ведение, передача и ловля мяча, запрыгивание на скамейку	13.Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока. Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку. Закреплять выполнение группировки. В п\и «Медведь и пчёлы» упражнять детей в лазанье в использовании перекрёстной координации в быстром темпе(С).	В группе: Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения,стр.46-47 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении??	В группе:Ведение мяча, лазанье по гимнастической стенке.	В группе:Ведение, передача и ловля мяча, запрыгивание на скамейку, п\и «Медведь и пчелы». Индивидуальная работа с детьми в группе: запрыгивание на гимнастическую скамейку высотой 20 см.



	<p>14. Ведение мяча, запрыгивание на скамейку.</p> <p>3 занятие на улице. Прыжки в длину с разбега, ведение мяча правой и левой рукой.</p>	<p>14.Упражнять детей в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо. Развивать силу отталкивания при запрыгивании на скамейку, покрытую матом. Оценивать умение выполнять группировку при запрыгивании(П,Б). Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, используя перекрёстную координацию. В п\и «Медведь и пчёлы» упражнять детей в лазанье быстрым темпом, не пропуская реек(С).</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с разбега. Упражнять в ведении мяча правой и левой рукой.</p>	<p>В группе: Перестроение в тройки, общеразвивающие упражнения,стр.46-47 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении??</p> <p>ОРУ, стр.36</p> <p>Объяснение: Прыжки в длину с разбега, ведение мяча правой и левой рукой.</p>	<p>В группе:Ведение мяча, лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить прыжок в длину с разбега. Игровые упражнения я «Кто дальше», «Кто ловчее».</p>	<p>В группе:Ведение, передача и ловля мяча, запрыгивание на скамейку.</p> <p>На улице:п\и «Медведь и пчелы». Индивидуальная работа с детьми в группе: ведение, передача и ловля мяча, передвигаясь парами.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить прыжок в длину с разбега. Игровые упражнения я «Кто дальше», «Кто ловчее». Индивидуальная работа с детьми на улице: прыжок в длину с разбега.</p>
--	--	---	--	--	--

4 неделя	15.Лазанье по гимнастической стенке, прыжки в длину с места	15. Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрёстной координацией, переходя с одного пролёта на другой. Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места. Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лёжа на животе. В п\и «Мяч водящему» упражнять детей в точном бросании и ловле мяча, в умении быстро после броска освобождать место партнерам(С,Б).	В группе: Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой,стр.50-51 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?	В группе:Ходьба двумя колоннами, лазанье по гимнастической стенке.	В группе:Лазанье по гимнастической стенке, прыжки в длину с места, п\и «Мяч водящему». Индивидуальная работа с детьми в группе: лазанье по гимнастической стенке.
	16. Лазанье по гимнастической стенке, прыжки в длину с места	16.Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрёстной координацией, переходя с одного пролёта на другой(Б). В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться	В группе:Объяснение выполнения заданий, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой,стр.50-51 выполнение по объяснению, активизирующие	В группе:Ходьба двумя колоннами, лазанье по гимнастической стенке.	В группе:Лазанье по гимнастической стенке, прыжки в длину с места, п\и «Мяч водящему»,Физкультурный досуг «Веселый поезд».

	3 занятие на улице: «Футбол»	<p>вперёд-вверх(Б). Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперёд. Закреплять умение ловить и бросать мяч, соблюдая направление и силу отталкивания в игре «Мяч водящему»(С)</p> <p>Упражнять в передаче мяча ногой друг другу в парах. Закреплять умение обводить мяч ногой (правой и левой) вокруг предметов. Развивать координационные способности(П,Б).</p>	<p>вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p> <p>ОРУ, стр.54</p> <p>Объяснение: передача мяча, обвод мячом ногой вокруг предметов.</p>	<p>На улице: ведение мяча ногой до заборчика, обвод мяча ногой вокруг предметов, передача мяча ногой друг другу в парах.</p>	<p>На улице: ведение мяча ногой до заборчика, обвод мяча ногой вокруг предметов, передача мяча ногой друг другу в парах.</p>
Декабрь 1 неделя	17. Лазанье по гимнастической стенке, бег из разных и.п.	17. Упражнять детей в умении начинать бег из разных и.п. Упражнять детей в лазанье по	<p>В группе:</p> <p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения,стр.54</p>	<p>В группе:Ходьба скрестным шагом, лазанье по гимнастической</p>	<p>В группе:Лазанье по гимнастической стенке, бег из разных и.п.</p> <p>На улице: п\и «Охотники и</p>

		<p>гимнастической стенке с переходом на другой пролёт слева и справа(Б,З). Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке скамейки. Знакомить детей с продвижением и правилами игры «Охотники и звери»(С)</p>	<p>выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы перейти на другой пролёт? Что сделать, чтобы удержаться равновесие при ходьбе по скамейке?</p>	<p>стенке, бросание малых мячей в цель</p>	<p>звери». Индивидуальная работа с детьми в группе: лазанье по гимнастической стенке.</p>
	<p>18.Прыжки в длину с разбега, бег из и.п. лёжа</p>	<p>18.Знакомить детей с быстрым переходом из положения лёжа на животе к бегу(П,З). В прыжках в длину с разбега упражнять в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание. Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от роста и высоты препятствия. В п\и «Охотники и звери» развивать умение выбирать способ броска в зависимости от</p>	<p>Упражнение «Кошка добрая, кошка сердитая», общеразвивающие упражнения стр.54,выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p>	<p>В группе:Ходьба скрестным шагом, лазанье по гимнастической стенке, бросание малых мячей в цель.</p>	<p>В группе:Прыжки в длину с разбега, бег из и.п. лёжа, На улице: п\и «Охотники и звери». Индивидуальная работа с детьми в группе: подлезание под дуги в зависимости от высоты препятствия.</p>

	3 занятие на улице: «В зоопарке».	местонахождения цели.  Развивать у детей выразительность движения. Формировать умения и регулировать амплитуду движений в соответствии с изображаемым образом.	ОРУ, стр.55  Объяснение: дети изображают образы зверей.		
2 неделя	19. Прыжки в высоту с разбега, подлезание под дугу,	19. Упражнять детей в умении быстро начинать бег из и.п. лёжа на животе. Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега, добавлять слитности их выполнения. Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты. В п\и «Охотники и звери» развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели(С).	Перестроение в пары, упражнение «Ударь в бубен», общеразвивающие упражнения с лентой,стр.58 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?	В группе:Бег с остановкой на сигнал, лазанье по гимнастической стенке, бросание малых мячей в цель	В группе:Прыжки в длину с разбега, бег из и.п. лёжа.  На улице:п\и «Охотники и звери». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки в высоту с разбега.

	<p>20. Ведение мяча, ходьба по гимнастической скамейке.</p>	<p>20. Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90. В прыжках через мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян»(С). Упражнять в быстром лазанье на высоту(Б).</p>	<p>Перестроение в круг, общеразвивающие упражнения с лентой, стр.58 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу отталкивания мяча?</p>	<p>В группе: Бег с остановкой на сигнал, лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>На улице: бросание малых мячей в цель.</p>	<p>В группе: Введение мяча, ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>На улице: п\и «Ловля обезьян». Индивидуальная работа с детьми на улице: бросание малых мячей в цель.</p>
	<p>3 занятие на улице: «Путешествие по участку».</p>	<p>Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в умении выполнять основные движения в естественных условиях. Приучать детей ориентироваться на</p>	<p>Дети выполняют основные движения в естественных условиях, ориентируясь по плану.</p>	<p>Дети выполняют основные движения в естественных условиях, ориентируясь по плану.</p>	<p>Ориентировка по плану в естественных условиях.</p>

		плане(П,С).			
3 неделя	21.Ведение мяча, забрасывание его в корзину.	21. Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в определённом направлении при спрыгивании со скамейки(Б,З). Упражнять детей в использовании перекрёстной координации при ползании по полу и скамейке. В п\и «Ловля обезьян» упражнять в быстром лазанье по гимнастической стенке(С).	Перестроение в пары путём расхождения через середину зала, общеразвивающие упражнения,стр.61-62 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча?	В группе:Прыжки с ноги на ногу, лазанье по гимнастической стенке.	В группе:Ведение мяча, забрасывание его в корзину, п\и «Ловля обезьян». Индивидуальная работа с детьми в группе: ползание на предплечьях и коленях.
	22.Метание вдаль шишек, ползание на предплечьях и коленях.	22.Закреплять умение выполнять круговой захват при метании вдаль из-за плеча одной рукой. При	Перестроение в пары путём расхождения через середину зала, общеразвивающие	В группе:Прыжки с ноги на ногу, лазанье по гимнастической стенке	В группе:Ведение мяча, забрасывание его в корзину, п\и «Ловля обезьян». Индивидуальная

	<p>3 занятие на улице. Метание предметов вдаль, перелезание через бревно.</p>	<p>спрыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивая силу отталкивания. Упражнять в умении пользоваться перекрёстной координацией при ползании на предплечьях и коленях(Б,З). В п\и «Перемени предмет» упражнять детей в быстром беге, используя ускорение короткими шагами(С).</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять круговой захват при метании вдаль из-за плеча одной рукой. Развивать функцию равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в умении быстро выполнять перелезание через бревно в упоре руками и махом ногой. В подвижной игре «Парные перебежки» упражнять детей в быстром</p>	<p>упражнения,стр.61-62 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска шишек?</p> <p>ОРУ, стр. 63</p> <p>Объяснение: метание мешочков вдаль, ходьба по бровкам, пенькам.</p>	<p>На улице: метание мешочков вдаль, ходьба по бровкам, пенькам. п\и «Парные перебежки».</p>	<p>работа с детьми в группе: ползание на предплечьях и коленях, используя перекрёстную координацию.</p> <p>На улице: метание мешочков вдаль, ходьба по бровкам, пенькам. п\и «Парные перебежки».</p>
--	---	---	---	--	--



		беге на расстояние 20 м.(С,Б,З)			
4 неделя	23.Метание вдаль мешочков, прыгивание со скамейки.	23.Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль мешочков. Обратить внимание, какой предмет летит дальше и почему(П,Б). Упражнять детей в энергичном отталкивании при прыгивании, приучать регулировать силу толчка с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении. В п\и «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед; экономить силы с учетом действий	Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с обручем, стр.67-68 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска шишек и мешочков? Почему мешочек летит дальше?	В группе:Ходьба перекатом, упражнение «лягушата».	В группе:Метание вдаль мешочков, прыгивание со скамейки.  На улице:п\и «Ловишка, бери ленту!». Индивидуальная работа с детьми на улице: метание предметов вдаль.

		ловишки(С).			
	24.Метание набивного мяча вдаль от груди, прыжки в длину с места	24.Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх. В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка(П,Б). В п\и «Ловишка, бери ленту» развивать умение самостоятельно организовывать и проводить игру(С).	Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с обручем, стр.67-68выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как прыгнуть дальше?	В группе:Ходьба перекатом, упражнение «лягушата». На улице: п\и «Ловишка, бери ленту».	В группе:Метание набивного мяча вдаль от груди, прыжки в длину с места. На улице:п\и «Ловишка, бери ленту!». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки в длину с места.
	3 занятие на улице: «Хоккей»	Ознакомить с организацией игры в хоккей(С,Б,З). Ознакомить с простейшими правилами игры. Игра в хоккей «Мой первый матч»(С)	ОРУ стр.92 Объяснение: приемы ведения и бросания шайбы.	Беседа о спортивной игре хоккей и рассматривание иллюстраций. Приемы игры в хоккей, эстафеты с	На улице: Приемы игры в хоккей, эстафеты с клюшкой и шайбой. Физкультурный досуг «В стране Спортландии».

				клюшкой и шайбой.	
Январь 2 неделя	25.Игры по желанию детей	25. Развивать умение проводить знакомые общеразвивающие упражнения со сверстниками. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовывать для совместного выполнения знакомых физических упражнений. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям(С).	Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения проводятся самостоятельно, детям предлагается определить, где можно проводить какие игры и что для них приготовить.	В группе:Выполнение общеразвивающих упражнений, игры с мячом.	На улице:Игра « Ловишка, бери ленту!». Индивидуальная работа с детьми на улице: прыжки с продвижением вперед через предметы.

	<p>26. Игры по желанию детей.</p> <p>3 занятие на улице: скольжение по ледяной дорожке.</p>	<p>26.Развивать умение проводить знакомые общеразвивающие упражнения со сверстниками(С). Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовывать для совместного выполнения знакомых физических упражнений. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям(С).</p> <p>Обучать движениям при скольжении по ледяной дорожке. Воспитывать двигательные способности: силовые, координационные(Б).</p>	<p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения проводятся самостоятельно, детям предлагается определить, где можно проводить какие игры и что для них приготовить.</p> <p>ОРУ стр.94</p> <p>Объяснения: скольжение по ледяной дорожке, игровые упражнения с санками.</p>	<p>В группе:Выполнение общеразвивающих упражнений, игры с мячом.</p> <p>На улице: скольжение по ледяной дорожке, игровые упражнения с санками.</p>	<p>На улице:Игра « Ловишка, бери ленту!». Индивидуальная работа с детьми на улице: прыжки с продвижением вперед через предметы.</p> <p>На улице: скольжение по ледяной дорожке, игровые упражнения с санками. Индивидуальная работа с детьми на улице: скользить по ледяной дорожке в глубоком присяде.</p>
--	---	---	--	--	---

3 неделя	27.Метание набивного мяча вдаль, прыжки в длину с места.	27.Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча. В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две ноги(Б). Упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу под дуги и шнуры, выбирать способ подлезания с учетом их роста. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Два Мороза». Развивать ловкость, увёртливость(С).	Имитация движений:»Цапля», «Голуби», «Воробьи», «лягушки», общеразвивающие упражнения на скамейке, стр. 73 привлечь внимание к броску мяча вдаль.	На улице:Наблюдения за птицами, домашними животными, бег в рассыпную.	На улице:Метание набивного мяча вдаль, прыжки в длину с места, п\и «Два Мороза». Индивидуальная работа с детьми на улице: метание предметов вдаль, используя круговой замах.
	28. Метание набивного мяча вдаль, прыжки в длину с разбега.	28.При метании набивного мяча вдаль побуждать детей к достижению хорошего результата, закреплять согласованность действий руками и ногами при метании(Б). В прыжках в длину с разбега привлекать внимание детей к	Имитационные упражнения по сигналу, общеразвивающие упражнения на скамейке,стр.73-74 привлечь внимание к броску мяча вдаль. Обратить внимание на роль замаха для	На улице:Наблюдения за птицами, домашними животными, бег в рассыпную.	На улице:Метание набивного мяча вдаль, прыжки в длину с места, п\и «Чья команда быстрее?». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки в длину с разбега.

	3 занятие на улице: «Лыжники».	отталкиванию вперёд-вверх, побуждать выпрыгивать вверх. В п\и «Чья команда быстрее?» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга(С).  Вырабатывать навыки хождения на лыжах переменным шагом, поочередно скользя на левой и правой ноге. Развивать координационные способности(Б,З).	результативности.  ОРУ, стр.97.  Объяснение: передвижение на лыжах – переменных шаг, коньковый шаг.	На улице: передвижение на лыжах – переменных шаг, коньковый шаг.	На улице: передвижение на лыжах – переменных шаг, коньковый шаг. Индивидуальная работа с детьми на улице: передвижение коньковым шагом.
4 неделя	29. Перебрасывание мяча в парах, прыжки в длину с места.	29.Упражнять детей в бросании мяча партнёру на заданное расстояние и в определенном направлении(С,Б). Закреплять правильную	Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с мячом,стр.77-78 выполнение по	В группе:Ведение мяча, ходьба змейкой, лазанье по гимнастической стенке.	В группе:Перебрасывание мяча в парах, прыжки в длину с места.  На улице:п\и «Ловля обезьян». Индивидуальная

		<p>ловлю мяча захватом с боков. Оценить правильность выполнения прыжка в длину с места и количественные показатели. В п\и «Ловля обезьян» закреплять умение быстро переходить от бега к лазанью. Привлечь внимание к точности передачи движений, показанных ловцами(С).</p>	<p>объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как прыгнуть дальше?</p>		<p>работа с детьми в группе: перебрасывание и ловля мяча в парах.</p>
	<p>30. Перебрасывание мяча в парах, прыжки в высоту с разбега.</p>	<p>30. Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча; уметь быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперёд, в сторону, назад(П,Б,З). Оценивать правильность выполнения прыжков в высоту с разбега, количественные показатели. В п\и «Ловля обезьян» развивать способность быстро выполнять лазанье перекрёстной</p>	<p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с мячом,стр.77-78 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как прыгнуть дальше?</p>	<p>В группе:Ведение мяча, ходьба змейкой, лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>В группе:Перебрасывание мяча в парах, прыжки в длину с места.</p> <p>На улице:п\и «Ловля обезьян».</p> <p>Индивидуальные занятия с детьми в группе: прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Физкультурный досуг: «Спортивные игры, детский проект «Олимпиада».</p>

	<p>3 занятие на улице: «Лыжники».</p>	<p>координацией(С).</p> <p>Развивать умение выполнять широкий скользящий шаг на лыжах. Оценить лыжную стойку при ходьбе по лыжне и скатывании с горки. Упражнять в умении подниматься на горку ступающим хлопающим шагом и полувелочкой(Б,З).</p>	<p>ОРУ, стр.79.</p> <p>Объяснение: выполнять широкий, скользящий шаг на лыжах, скатывание с горки, подъем на горку полувелочкой.</p>	<p>На улице: выполнять широкий, скользящий шаг на лыжах, скатывание с горки, подъем на горку полувелочкой. Игровое упражнение «Парные догонялки».</p>	<p>На улице: выполнять широкий, скользящий шаг на лыжах, скатывание с горки, подъем на горку полувелочкой. Игровое упражнение «Парные догонялки».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: скользящие движения правой и левой ногой вперед назад.</p>
--	---	---	--	---	--



<p>Февраль 1 неделя</p>	<p>31.Прыжки на куб, лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>31.Развивать силу толчка; в прыжках на мат с разбега закреплять умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две(Б,З). Приучать детей быстро переходить от подлезания к лазанью с использованием перекрёстной координации. Упражнять в выполнении перехода с одного пролёта на другой. В п\и «В чьей команде меньше мячей» обратить внимание на преимущества бросков издали перед бегом с мячом к сетке(С).</p>	<p>Перестроение в пары, в четвёрки путём прохода через середину, общеразвивающие упражнения в четвёрках, стр.82-83 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как запрыгнуть на куб?</p>	<p>На улице:Лазанье по гимнастической стенке, бросание мячей вдаль.</p>	<p>На улице:Прыжки на куб, лазанье по гимнастической стенке, п\и «В чьей команде меньше мячей». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки на куб с разбега.</p>
	<p>32.Прыжки на мат с разбега, лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт.</p>	<p>32. В прыжках на мат с разбега побуждать выносить руки вперёд для наклона туловища вперед и выполнения группировки. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в</p>	<p>Упражнение «Сделай фигуру», общеразвивающие упражнения с мячом, стр.83-84 выполнение по объяснению, активизирующие</p>	<p>На улице:Лазанье по гимнастической стенке, бросание мячей вдаль.</p>	<p>В группе:Прыжки на мат с разбега, лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт.  На улице:п\и «В чьей команде меньше мячей?». Индивидуальная работа с</p>

	<p>3 занятие на улице: «Взятие крепости».</p>	<p>умении сочетать подлезание разными способами с лазаньем. В п\и «В чьей команде меньше мячей?» проговорить возможные варианты для быстрого перебрасывания мяча(С). Если мяч улетел далеко и до сетки его добросить невозможно, следует объединиться с ребенком, стоящим рядом с сеткой.</p> <p>Упражнять детей в умении регулировать ширину шага при ходьбе, развивать равновесие(Б,З). Приучать детей выполнять знакомые движения в тревожной ситуации.</p>	<p>вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как запрыгнуть на куб? как поставить руку и ногу, чтобы перейти на другой пролёт?</p> <p>ОРУ, ситр.85</p> <p>Объяснение: выполнение детьми знакомых движений.</p>	<p>На улице: выполнение детьми знакомых движений (метание, пролезание, бег, прыжки и т.д.).</p>	<p>детьми в группе: прыжки с разбега на предмет.</p> <p>На улице: выполнение детьми знакомых движений (метание, пролезание, бег, прыжки и т.д.). Индивидуальная работа с детьми на улице: метание снежков в цель (вертикальная, горизонтальная, движущаяся).</p>
--	---	--	---	---	--

2 неделя	33. Упражнения с малым мячом, подлезание под дуги.	33. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке. Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высота препятствия и своего роста. В п\и «Мы весёлые ребята» упражнять в умении начинать быстрый бег из	Объяснение выполнения задания, упражнение «Фотограф», общеразвивающие упражнения с мячом, стр.83-84 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как выбрать способ подлезания под дуги разной высоты?	На улице:Лазанье по гимнастической стенке, бросание мячей вдаль	В группе:Упражнения с малым мячом, подлезание под дуги.  На улице:п\и «Мы весёлые ребята». Индивидуальная работа с детьми в группе: подбрасывание маленького мяча одной рукой, ловля этой же рукой.

		и.п. стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, лежа на животе(С).			
	34. Метание в висящий мяч малым мячом, прыжки в высоту.	34.Развивать умение выполнять от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель. В прыжках в высоту с разбега упражнять в умении сочетать разбег и толчок(Б,З). Оценивать умение определить место для отталкивания и выполнение группировки при приземлении. В п\и «Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать целесообразно и экономно(С).	Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с мячом,стр.89 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как выбрать место для толчка?	В группе:Упражнение «Удар в бубен», метание мяча в цель.	В группе:Метание в висящий мяч малым мячом, прыжки в высоту.  На улице:п\и «Ловишка, бери ленту!». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки в высоту с разбега.
	3 занятие на улице: «Лыжники».	Обучать спускам с гор в основной и низкой стойках. Разучивать подъемы «елочкой» в	ОРУ, стр.108  Объяснение: спуск с горы в основной и	На улице: спуск с горы в основной и низкой стойках, подъем	На улице: спуск с горы в основной и низкой стойках, подъем «елочкой» в гору.

		<p>гору(Б,З). Развивать координационные способности.</p>	<p>низкой стойках, подъем «елочкой» в гору.</p>	<p>«елочкой» в гору.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми на улице: спуск с гор в основной и низкой стойках.</p>
<p>3 неделя</p>	<p>35.Кувырок вперед, метание в висящий мяч малый мяч, прыжки в высоту с разбега.</p>	<p>35. Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на</p>	<p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения, стр.92-93 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как</p>	<p>В группе:Боковой галоп, прыжки в длину с места.</p>	<p>В группе:Кувырок вперед, метание в висящий мяч малый мяч, прыжки в высоту с разбега.</p> <p>На улице:п\и «Кот и мыши». Индивидуальная работа с детьми на улице: метание маленьким мячом в висящий большой мяч.</p>

		выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперёд для сохранения равновесия. Знакомить детей с выполнением кувырка вперёд. В п\и «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учётом высоты препятствия(С).	выбрать место для толчка?		
	36. Кувырок вперёд, метание в висящий мяч малый мяч, прыжки в высоту с разбега.	36.Предложить детям самостоятельно выбрать предмет для метания при попадании в вертикальную цель. Закреплять умение выполнять кувырок вперед(Б,З). Следить за выполнением плотной группировки. В прыжках в высоту с разбега развивать умение преодолевать препятствия с ходу. В п\и «Мыши в кладовой» упражнять детей в умении последовательно пользоваться разными	Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения, стр.94-95 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как выбрать место для толчка?	В группе:Боковой галоп, прыжки в длину с места.	В группе:Кувырок вперёд, метание в висящий мяч малый мяч, прыжки в высоту с разбега.  На улице:п\и «Мыши в кладовой». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжок в высоту с разбега.

	<p>3 занятие на улице: метание предметов вдаль, скольжение по ледяным дорожкам.</p>	<p>подлезания(С).</p> <p>Упражнять детей в использовании замаха при метании вдаль. Закрепить умение группироваться при приземлении во время скольжения. Развивать умение объезжать встречающиеся препятствия при скольжении по ледяным дорожкам(пропустить между ног, объехать слева или справа, перепрыгнуть)(Б).</p>	<p>ОРУ, стр.93-94</p> <p>Объяснение: метание снежков вдаль, используя замах, скольжение по ледяным дорожкам.</p>	<p>На улице: метание снежков вдаль, используя замах, скольжение по ледяным дорожкам.</p>	<p>На улице: метание снежков вдаль, используя замах, скольжение по ледяным дорожкам. Индивидуальная работа с детьми на улице: объезжать встречающиеся препятствия при скольжении по ледяным дорожкам.</p>
--	---	--	--	--	---

4 неделя	37.Прыжки в длину с разбега, кувырок вперёд.	37. В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитность выполнение разбега и толчка. Упражнять детей в выполнении кувырка вперёд. Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель различными предметами с разного расстояния. В п\и «Лиса в курятнике» упражнять в умении быстро переходить от подлезания к лазанью(С,Б).	Объяснение выполнения задания, упражнение, общеразвивающие упражнения, стр.98-99 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу отталкивания?	На улице:Ходьба противоходом, прыжки в длину, бег враспынную. П\и «Лиса в курятнике».	В группе: кувырок вперёд. На улице:Прыжки в длину с разбега, , п\и «Лиса в курятнике». Индивидуальная работа с детьми в группе: кувырок вперед.
	38. Прыжки в длину с разбега, метание вдаль набивного мяча.	38. Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега(Б). Побуждать детей отталкиваться вперёд-вверх, взлетать после толчка. Развивать умение резко выпускать предмет	Упражнение «Ударь в бубен», общеразвивающие упражнения, стр.98-99выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо	На улице:Ходьба противоходом, прыжки в длину, бег враспынную.	В группе: кувырок вперёд. На улице:Прыжки в длину с разбега, , п\и «Лиса в курятнике». Индивидуальная работа с детьми на улице: метание предметов вдаль.



	<p>3 занятие на улице: метание снежков вдаль, скольжение по ледяным дорожкам.</p>	<p>при метании вдаль. Упражнять детей в быстроте выполнения подлезания боком в обруч. В п\и «Лиса в курятнике» развивать умение влезать быстро на гимнастическую стенку(С).</p> <p>В метании мешочков (снежков) вдаль привлечь внимание детей к бросанию по дугообразной траектории(П,Б,З). Закрепить умение слитно выполнять замах и бросок. Закрепить выполнение группировки и умение объезжать препятствия при скольжении по ледяным дорожкам. В п\и «Два мороза» упражнять детей в умении действовать в соответствии с обстановкой (ловишки с боку; один впереди, а</p>	<p>регулировать силу отталкивания?</p> <p>ОРУ, стр.100.</p> <p>Объяснение: метание снежков вдаль, скольжение по ледяным дорожкам с преодолением снежного препятствия.</p>	<p>На улице: метание снежков вдаль, скольжение по ледяным дорожкам с преодолением снежного препятствия.</p>	<p>На улице: метание снежков вдаль, скольжение по ледяным дорожкам с преодолением снежного препятствия. Индивидуальная работа с детьми на улице: скольжение по ледяным дорожкам объезжая препятствия.</p>
--	---	---	---	---	---

		другой сзади)(С).			
Март 1 неделя	39. Прыжки в длину с разбега, подлезание под дуги.	39.В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению энергично толчка, слитному выполнению разбега и толчка. Упражнять детей в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты(З,Б). Знакомить с содержанием и правилами игры «Ловишки с мячом». Приучать водящих готовиться к выполнению метания(С).	Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с палками, стр.103-104 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу отталкивания?	На улице:Бег с захлестыванием голени назад, метание мяча. П\и «Ловишки с мячом».	В группе: подлезание под дуги.  На улице:Прыжки в длину с разбега, п\и « Ловишки с мячом». Индивидуальная работа с детьми в группе: подлезание под препятствия разной высоты.
	40.Прыжки на гимнастическую скамейку, подлезания под дугу.	40.Упражнять детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку. Развивать в быстром переходе к подлезанию разными	Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с палками , стр.103-104выполнение по	В группе:Прыжки на гимнастическую скамейку, подлезания под дугу.	В группе:Прыжки на гимнастическую скамейку, подлезания под дугу.  На улице: п\и «Ловишка с мячом». Индивидуальная

	<p>3 занятие на улице: «Прилет грачей».</p>	<p>способами. В п\и «Ловишка с мячом» закреплять умение готовиться с броску заранее, развивать прицельность при попадании в неподвижную цель(П,Б).</p> <p>Упражнять детей в перелезание через бревно с хода. Развивать умение регулировать силу отталкивания, используя взмах руками, в прыжках в длину с места(Б). В п\и «Перелет птиц» закрепить умение действовать быстро при влезании на лианы, гимнастические стенки, ступеньки лестницы(С).</p>	<p>объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу отталкивания?</p> <p>ОРУ, стр.105</p> <p>Объяснение: перелезание через бревно с хода. Прыжки в длину с места.</p>	<p>На улице:перелезание через бревно с хода. Прыжки в длину с места . Наблюдение детьми за птицами.</p>	<p>работа с детьми в группе: подлезание под дуги разными способами.</p> <p>На улице:перелезание через бревно с хода. Прыжки в длину с места . Наблюдение детьми за птицами. Индивидуальная работа с детьми на улице: влезание на гимнастическую стенку.</p>
--	---	---	---	---	---

2 неделя	41. Кувырок, лазанье по гимнастической стенке, ведение мяча и забрасывание его в кольцо	41. Закреплять умение выполнять ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо. Развивать способность лазать с использованием перекрёстной координации, переходя с одного пролёта на другой. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Лягушки и цапли»(С). Упражнять в мягком выполнении запрыгивания(Б).	Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мячом,стр.107-108 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как выбрать способ подлезания под дуги разной высоты?	В группе: Игры с мячом, прыжки на месте.	В группе: Кувырок, лазанье по гимнастической стенке, ведение мяча и забрасывание его в кольцо.  На улице: п\и «Лягушки и цапли». Индивидуальная работа с детьми в группе: ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.
	42.Ведение и передача мяча.	42. Упражнять в ведении и передаче мяча партнёру. Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног(З). Упражнять в лазанье с использованием перекрёстной координации. Предложить детям	Перестроение в пары, четвёрки, общеразвивающие упражнения с мячом, стр.107-108 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо регулировать силу броска мяча? Как выбрать способ	В группе: Игры с мячом, прыжки на месте.	В группе: Ведение и передача мяча.  На улице: п\и «Лягушки и цапли». Индивидуальная работа с детьми в группе: ведение и передача мяча партнеру в парах.

	<p>3 занятие на улице: Выполнение упражнений в холодную погоду. Прыжки в высоту с разбега, метание предметов на расстояние правой и левой рукой.</p>	<p>самостоятельно оценивать правильность выполнения. В п\и «Лягушки и цапли» предложить детям самостоятельно выбирать высоту для запрыгивания(С).</p> <p>Закрепить с детьми правила поведения во время выполнения упражнений в холодную погоду(Б,З). Закрепить навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в высоту. Совершенствовать навыки метания на расстояние правой и левой рукой(Б).</p>	<p>подлезания под дуги разной высоты?</p> <p>ОРУ, стр.156</p> <p>Объяснение: выполнение упражнений в холодную погоду, прыжки в высоту с разбега, метание предметов вдаль правой и левой рукой.</p>	<p>На улице: выполнение упражнений в холодную погоду, прыжки в высоту с разбега, метание предметов вдаль правой и левой рукой.</p>	<p>На улице: выполнение упражнений в холодную погоду, прыжки в высоту с разбега, метание предметов вдаль правой и левой рукой.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: прыжки в высоту с разбега.</p>
--	--	---	--	--	---

3 неделя	43. Перебрасывание мяча в парах, прыжки в длину с места.	43. В прыжках в длину с места упражнять в слитном, естественном выполнении и.п., замаха, толчка и приземления. Развивать способность сохранять равновесие при приземлении(Б). В перебрасывании и ловле мяча в парах развивать умение выпускать предмет по дугообразной траектории, ловить мяч, захватывая его с боков, следить за полётом мяча и развивать реакцию на летящий мяч. В п\и «Перелёт птиц» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку, используя перекрёстную координацию; выполнять запрыгивание на гимнастическую скамейку с ходу(С).	Построение в шеренгу, общеразвивающие упражнения, стр.111-112 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?	В группе: Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, игры с мячом. П\и «перелет птиц».	На улице: Перебрасывание мяча в парах, прыжки в длину с места, п\и «Перелёт птиц». Индивидуальная работа с детьми в группе: перебрасывание и ловля большого мяча в парах.
	44.Прыжки в длину с места, подтягивание на скамейке.	44.В прыжках в длину с места побуждать детей согласовывать движения рук, ног, туловища для	Построение в шеренгу, общеразвивающие упражнения, стр.111-	В группе: Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, игры с мячом. П\и	На улице: Прыжки в длину с места, подтягивание на скамейке, п\и «Поменяйтесь местами».

	<p>3 занятие на улице: «Ориентирование».</p>	<p>увеличения силы толчка. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе(З). Оценить, при каком положении ног подтягиваться труднее. В п\и «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче мяча, правильной его ловле(С). Учить распределять внимание на действия с мячом и бег(П).</p> <p>Упражнять детей в умении ориентироваться по дорожным знакам(П). Ходьба по наклонной поверхности, прыжки, влезание, подпрыгивание, ходьба по лежащему бревну(Б).</p>	<p>112 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p> <p>На улицк: ориентироваться по дорожным знакам. Ходьба по наклонной поверхности, прыжки, влезание, подпрыгивание, ходьба по лежащему бревну.</p>	<p>«Поменяйтесь местами».</p> <p>На улицк: ориентироваться по дорожным знакам. Ходьба по наклонной поверхности, прыжки, влезание, подпрыгивание, ходьба по лежащему бревну.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми на улице: прыжки в длину с места.</p> <p>На улицк: ориентироваться по дорожным знакам. Ходьба по наклонной поверхности, прыжки, влезание, подпрыгивание, ходьба по лежащему бревну.</p>
--	--	--	--	---	---

4 недели	45.Прыжки в высоту, метание набивного мяча.	45.Впрыжках в высоту с разбега упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка. Привлечь внимание детей к отталкиванию вверх-вперёд. Уточнить связь места для отталкивания и результативности прыжка(Б). Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, согласуя движения рук, ног и туловища. Развивать силу отталкивания. В п\и «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче и ловле большого мяча; приучать	Построение в колонну, общеразвивающие упражнения, стр.116-117 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?	В группе: Прыжки на одной ноге, перебрасывание мяча.	На улице: Прыжки в высоту, метание предметов вдаль, п\и «Поменяйтесь местами». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжок в высоту с разбега.



		быстро переходить от броска к бегу(С).			
	46.Прыжки в высоту, метание набивного мяча.	46.Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Развивать умение сохранять равновесие, наклоняясь вперед(Б). Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистью руки(П). В п\и «Наседка и цыплята» упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от их роста и высоты препятствия, развивать способность подлезть быстро с ходу, освобождая место для других(С).	Построение в колонну, общеразвивающие упражнения, стр.116-117 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?	В группе: Прыжки на одной ноге, перебрасывание мяча.	В группе: Прыжки в высоту, метание набивного мяча, п\и «Поменяйтесь местами». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжок в высоту с разбега.
	3 занятие на улице: метание мяча вдаль из-за плеча одной рукой, прыжки через песочные валики.	Упражнять детей в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча одной рукой. Закрепить умение прыгать легко,	Ору, стр.118-119. Объяснение: метание мешочков вдаль из-за плеча одной	На улице: метание мешочков вдаль из-за плеча одной рукой, прыжки через песочные валики.	На улице: метание мешочков вдаль из-за плеча одной рукой, прыжки через песочные валики. Индивидуальная работа с детьми на улице:

		<p>мягко приземляясь в обычной обуви. Познакомить детей с содержанием и правилами игры «Горелки»(С).</p>	<p>рукой, прыжки через песочные валики.</p>		<p>прыжки через песочные валики прямо и боком. Физкультурный досуг «Масленица», детский проект «Красота, здоровье, сила».</p>
<p>Апрель 1 неделя</p>	<p>47. Прыжки в высоту, метание мешочка в обруч.</p>	<p>47. В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определять расстояние для разбега(П). Подчеркнуть связь быстрого разбега и толчка. В метании в цель упражнять детей в умении выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. В п\и «Ловишка, бери ленту» развивать у детей умение передвигаться боком, спиной вперёд, сохраняя равновесие и меняя скорость(С).</p>	<p>Перестроение в пары, клином .Игра «Птицы», общеразвивающие упражнения с обручем, стр.122-123 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p>	<p>На улице: Игра «Перелёт птиц», бег в рассыпную.</p>	<p>На улице: Прыжки в высоту, метание мешочка в обруч, п\и «Ловишка, бери ленту». Индивидуальная работа с детьми в группе: метание мешочка в обруч, лежащий на полу.</p>

	<p>48.Лазанье по гимнастической стенке, школа мяча.</p> <p>3 занятие на улице: прыжки через скакалку, подтягивание на перекладине.</p>	<p>48.Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстной координации(Б). Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели(П). Оценить правильность выполнения и.п. и броска. В п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах(С).</p> <p>Упражнять в прыжках через скакалку, вращая ее назад. Подтягивание на перекладине. Развивать прыжковую выносливость. Развивать силовые качества.</p>	<p>Перестроение в пары, клином .Игра «Птицы», общеразвивающие упражнения с обручем, стр.122-123</p> <p>выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо правильно забираться на гимнастическую стенку? Что сделать, чтобы попасть в цель?</p> <p>ОРУ стр.168</p> <p>Объяснение: прыжки через скакалку, вращая ее назад. Подтягивание на перекладине.</p>	<p>На улице: Игра «Перелёт птиц», бег в рассыпную.</p> <p>На улице: прыжки через скакалку, вращая ее назад. Подтягивание на перекладине.</p>	<p>На улице: Прыжки в высоту, метание мешочка в обруч, п\и «Ловишка, бери ленту». Индивидуальная работа с детьми в группе: лазанье по гимнастической стенке используя перекрестную координацию.</p> <p>На улице: прыжки через скакалку, вращая ее назад. Подтягивание на перекладине. Индивидуальная работа с детьми на улице: прыжки через скакалку.</p>
--	--	---	--	--	---

2 неделя	49. Запрыгивание на скамейку, спрыгивание с поворотом.	49. Закрепить умение энергично отталкиваться и группироваться при выполнении прыгивания(Б). В п\и «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку с использованием перекрёстной координации(С).	Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги, упражнение «Трамвай», общеразвивающие упражнения, стр.126-127 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо правильно запрыгивать на гимнастическую скамейку? Что сделать, чтобы правильно спрыгнуть?	На улице: Ходьба двумя колоннами, игра «Трамвай»	В группе: Запрыгивание на скамейку, спрыгивание с поворотом, п\и «Пожарные на учениях». Индивидуальная работа с детьми в группе: запрыгивание на скамейку высотой 30 см., спрыгивание с поворотом на 180 градусов.
	50. Запрыгивание на скамейку, ведение и забрасывание мяча баскетбольное кольцо	50. Упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота. Закреплять умение вести	Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги, упражнение «Трамвай», общеразвивающие	На улице: Ходьба двумя колоннами, игра «Трамвай»	В группе: Запрыгивание на скамейку, спрыгивание с поворотом, п\и «Пожарные на учениях». Индивидуальная работа с детьми в группе: забрасывание мяча в

	<p>3 занятие на улице: прыжок в высоту с разбега, метание большого мяча вдаль.</p>	<p>и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо. В п\и «Пожарные на учениях» выбрать сочетание подлезания – бега – лазанья(С).</p> <p>Упражнять в прыжках в высоту с разбега. Побуждать детей к правильному приземлению, сохраняя равновесие(Б,З). Упражнять детей в умении энергично отталкивать большой мяч при метании вдаль. Обратит внимание на траекторию броска. В п\и «Кто быстрее через препятствие к флажку»</p>	<p>упражнения, стр.126-127 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо правильно запрыгивать на гимнастическую скамейку? Что сделать, чтобы правильно спрыгнуть?</p> <p>ОРУ, стр.129</p> <p>Объяснение: прыжки в высоту с разбега, метание набивного мяча вдаль.</p>	<p>На улице: прыжки в высоту с разбега, метание набивного мяча вдаль. П\и «Кто быстрее через препятствие к флажку».</p>	<p>баскетбольное кольцо.</p> <p>На улице: прыжки в высоту с разбега, метание набивного мяча вдаль. П\и «Кто быстрее через препятствие к флажку». Индивидуальная работа с детьми на улице: метание мяча вдаль.</p>
--	--	--	---	---	---

		упражнять в умении выполнять подлезание с хода и в быстром темпе(С).			
3 неделя	51.Прыжки в длину с места, ведение мяча в парах.	51.Упражнять детей в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча. Развивать согласованность действий партнёров. В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперёд-вверх. Упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперёд, сохраняя равновесие в игре «Ловишка, бери ленту!»(С)	Упражнение «Гусеница», общеразвивающие упражнения с двумя лентами, стр.131-132, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?	На улице: Прыжки с продвижением вперёд, бег врассыпную	В группе: Прыжки в длину с места, ведение мяча в парах.  На улице: п\и «Ловишка, бери ленту!». Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки в длину с места.
	52. Прыжки в длину с места, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	52.Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи. Предложить детям самостоятельно	Упражнение «Гусеница», игра «Догонялки», общеразвивающие упражнения с двумя лентами, стр.131-132, активизирующие	На улице: Прыжки с продвижением вперёд, бег врассыпную.	На улице: Прыжки в длину с места, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, п\и «Догони свою пару». Индивидуальная работа с детьми на улице: забрасывании е мяча в

	3 занятие на улице: «Баскетбол».	оценить дальность прыжка в длину с места(П). В п\и «Догони свою пару» упражнять детей в умении начинать бег быстро из разных и.п.: стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно, лежа на животе(С).  Совершенствовать умение передавать и ловить баскетбольные мячи. Упражнять в ведении баскетбольного мяча. Совершенствовать в разучивании приемов ведения мяча в игре «Оторву хвостик»(С).	вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?  ОРУ, стр.173  Объяснение: передача и ловля баскетбольного мяча, ведение баскетбольного мяча.	На улице: передача и ловля баскетбольного мяча, ведение баскетбольного мяча.	баскетбольное кольцо.  На улице: передача и ловля баскетбольного мяча, ведение баскетбольного мяча.
4 неделя	53.Прыжки в длину с разбега, ведение и передача мяча.	53. В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитное выполнение разбега и толчка. Предложить детям сравнить дальность прыжка при коротком и	Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги, упражнение «Трамвай», общеразвивающие	На улице: Прыжки с продвижением вперед, бег врассыпную.	На улице: Прыжки в длину с разбега, ведение и передача мяча, п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?». Индивидуальная работа с детьми на улице: ведение,

		<p>дальнем разбеге. В последнем прыжке предоставить право выбора длины разбега ребенку(Б). Предложить детям выполнять забрасывание мяча в баскетбольное кольцо в тройках(С). Развивать согласованность действий между играющими. В п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение выбирать быстрый способ подлезания с учетом их роста(С).</p>	<p>упражнения, стр.140 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо оттолкнуться, чтобы дальше прыгнуть? Что сделать, чтобы не упасть при приземлении?</p>		<p>передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.</p>
	<p>54. Прыжки в длину с разбега, ведение и передача мяча.</p>	<p>54. Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Упражнять детей в умении вести мяч, передавать и забрасывать в баскетбольное кольцо(Б,З). В п\и «Кто быстрее через препятствие к</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стр.139-140 выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо оттолкнуться, чтобы дальше прыгнуть? Что сделать, чтобы не упасть при</p>	<p>На улице: Прыжки с продвижением вперед, бег враспынную.</p>	<p>На улице: Прыжки в длину с разбега, ведение и передача мяча, п\и «Кто быстрее пробежит к флажку?». Индивидуальная работа с детьми на улице: прыжки в длину с разбега.</p>



<p>Май 1 неделя</p>	<p>3 занятие на улице: «Классики».</p> <p>1.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б. Лагутина). Развитие мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>2.Тест для определения уровня развития основных мышечных</p>	<p>колокольчику» закрепить умение быстрого лазанья с использованием перекрестной координации, выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и собственного роста (С).</p> <p>Развивать координационные способности, воспитывать прыжковую выносливость.</p>	<p>приземлении?</p> <p>ОРУ, стр.185</p> <p>Элементы игры «Классики».</p>	<p>Беседа с детьми об игре «Классики». Рассмотрение иллюстраций.</p>	<p>На улице: игра «Классики». Проект «Мир игры».</p>
-------------------------	--	--	--	--	--

2 неделя	<p>групп (по данным А.Б.Лагутина). Уровень развития мышц ног.</p> <p>3.Тест на определение ловкости ( по исследованиям Е.Н.Вавиловой). Обегание препятствий.</p> <p>1.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина). Определения силы мышц спины.</p> <p>2.Тест для определения уровня развития физических качеств. Определение функции равновесия.</p> <p>3.Тест на определение ловкости (по исследованиям Е.Н.Вавиловой).</p>				
----------	---	--	--	--	--

3 неделя	<p>Челночный бег 3x10.</p> <p>1.Тест для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б.Лагутина). Развитие брюшного пресса.</p> <p>2. Тест для определения уровня развития физических качеств. Определение гибкости.</p> <p>3.Тест на определение быстроты. Бег на 30 метров.</p>				
4 неделя	<p>1.Тест на определение быстроты. Два отрезка по 10 метров.</p> <p>2.Тест на определение скоростно-силовых качеств. Метание мяча вдаль.</p> <p>3.Тест на определение уровня развития</p>				

	прыжка в длину с разбега.				
--	---------------------------	--	--	--	--

### **Программно-методическое обеспечение**

1. Л.Г. Голубева, «Пути и способы оптимизации здоровья детей 4-7 лет», Москва – 1997 г.  
Автор в пособии раскрывает новые подходы, основные задачи и направления работы по оздоровлению детей дошкольного возраста в оптимизации здоровья, показана роль семьи и ДОО в выявлении и коррекции ранних отклонений в состоянии здоровья ребенка, даются рекомендации по проведению оздоровительных и физкультурных мероприятий.
2. А.П. Щербак, «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», Москва «Владос» 1999 г.  
В данном методическом пособии даны рекомендации и правила проведения тематических физкультурных занятий и праздников, которые знакомят ребят с русскими народными играми, забавами и народными традициями. Игры-забавы, игры-задачи ориентированы не только на двигательное, но и на общее развитие детей, формирование речи, эмоций, воли, интеллекта, анализаторных систем (зрительной, слуховой, тактильной), выработку саморегуляции поведения.
3. З.Ф.Аксенова, «Спортивные праздники в детском саду», Москва Т.Ц. «Сфера» 2003 г.  
Автор в данном сборнике представил разнообразные формы работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста, в том числе игровые упражнения, игры-шутки, сценарии.
4. В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, «Физкультурные праздники в детском саду», Москва «Просвещение» 2000 г.  
В книгу вошли сценарии физкультурных праздников, описания подвижных игр и конспекты занятий для младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Предполагаемая авторами методика направлена на развитие творчества в двигательной деятельности, укрепление физического и психического здоровья детей.
5. Т.И.Оськина, Е.А.Тимофеева, Л.С.Фурмина, «Игры и развлечения детей на воздухе», Москва «Просвещение» 1983 г.  
Авторы книги предлагают игры и развлечения на воздухе для детей дошкольного возраста. Игры даются в определенной системе с учетом возрастных особенностей детей, условий природного окружения и сезонных изменений. Методические рекомендации по организации и проведению игр детей во время прогулки привлекают внимание воспитателя к важным вопросам педагогически целесообразного руководства прогулкой, помогут усилить ее оздоровительное и развивающее действие.

6. Э.И.Адашкявичене, «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.

Автор данного пособия рассказывает об организации различных спортивных игр и упражнений в детском саду, даются советы по методике их проведения. Работники дошкольных учреждений узнают, как проводить столь популярные сегодня физкультурные праздники, дни здоровья, физкультурные досуги.

7. О.Н.Козак, «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.

Автор собрал в данное пособие описание разнообразных зимних игр, предназначенных для проведения на свежем воздухе, на санках, на лыжах, на коньках.

8. Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве», Москва «Просвещение» 2007 г.

В данном пособии авторы представили развернутую систему занятий и методических рекомендаций, с помощью которых педагоги смогут организовать работу по физическому воспитанию детей младшего дошкольного возраста. Особое внимание уделяется взаимодействию с родителями. Пособие адресовано педагогам дошкольных учреждений, работающих по программе «Из детства – в отрочество».

9. Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова, «Физическая культура в дошкольном детстве» Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет. Москва «Просвещение» 2005 г.

В данном пособии авторы представили развернутую систему занятий и методических рекомендаций, с помощью которых педагоги, работающие по программе «Из детства – в отрочество», смогут организовать работу по физическому воспитанию дошкольников, Особое внимание уделяется взаимодействию с родителями.



**7. Содержание образовательных областей в совместной, самостоятельной деятельности, традиции, формы и методы работы**

**Образовательная область «Физическая культура»**

**Вторая младшая группа**

<b>Формы работы</b>			
<b>Режимные моменты</b>	<b>Совместная деятельность педагога с детьми</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Совместная деятельность с семьей</b>
<b>Формы организации детей</b>			
Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные



## Формы и методы работы с детьми по физической культуре

Формы работы:

- ✓ Традиционные и нетрадиционные занятия
- ✓ Групповые и подгрупповые занятия

Методы работы с детьми:

- ✓ Словесный (беседа, объяснение, рассказ)
- ✓ Наглядный (показ упражнения, рассматривание картинок, иллюстраций, видеопокказ)
- ✓ Практический (игровые приемы, конкретное выполнение заданий, упражнений)

	Формы организации.	Особенности организации
<b>I</b>	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	
<b>1.1</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 6-8 минут.
<b>1.2</b>	Двигательная разминка.	Ежедневно (с преобладанием статистических поз). Длительность 5-7 минут.
<b>1.3</b>	Физкультминутка.	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 2-4 минут.
<b>1.4</b>	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время утренней прогулки, подгрупп, подобранных с учетом уровня ДА детей. 15-20 минут.
<b>1.5</b>	Оздоровительный бег.	Два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность - 3-4 минут
<b>1.6</b>	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно, во время прогулки. Длительность- 10-14 минут.
<b>1.7</b>	Прогулки-походы.	Один раз в месяц, во время, отведенное для физкультурных занятий, организованных игр и упражнений. Длительность - 60-90 минут.
<b>1.8</b>	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, дыхательной гимнастикой и точечным массажем.	Ежедневно, в группах и зале. Длительность - 3-5 мин.
<b>1.9</b>	Логоритмическая гимнастика.	Два раза в неделю, индивидуально

<b>2</b>	<b>Учебные занятия.</b>	
2.1	По физической культуре.	Три раза в неделю (одно на улице) в первой половине дня. Длительность - 15 - 20 минут.
2.2	Музыкально-ритмическое	Один раз в месяц. Длительность - 15 - 20 минут.
2.3	"ОБЖ"	Один раз в неделю. Длительность - 15 - 20 минут.
<b>3</b>	<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	
<b>3.1</b>	<b>Самостоятельная двигательная деятельность.</b>	<b>Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.</b>
<b>4</b>	<b>Физкультурно-массовые занятия</b>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы).	Два раза в год.
4.2	Физкультурный досуг.	Один раз в месяц.
4.3	Спортивный праздник.	Два-три раза в год, на открытом воздухе.
<b>5</b>	<b>Дополнительные виды занятий</b>	
5.1	ЛФК	Один раз в неделю, во вторую половину дня . Длительность – 15-20 минут.
<b>6</b>	<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи</b>	
6.1	Физкультурные занятия детей совместно с родителями.	По желанию родителей.
6.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе детского сада.	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, туристических походов, посещения открытых занятий.

## 8. Формы взаимодействия с семьей

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

***Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.***

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

***В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:***

- 1) ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- 2) участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
- 3) целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
- 4) ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- 5) обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);
- 6) ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ.

Для реализации этих задач широко используются:

- ***информация в родительских уголках, в папках-передвижках, в библиотеке ДОУ;***

- ***консультации;***

- ***устные журналы и дискуссии*** с участием психолога, медиков, специалистов по физвоспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;

- ***семинары-практикумы;***

- *деловые игры и тренинги* с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т.д.;

- *“открытые дни”* для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих и лечебных процедур и т.д.;

- *совместные физкультурные досуги и праздники* и т.д.

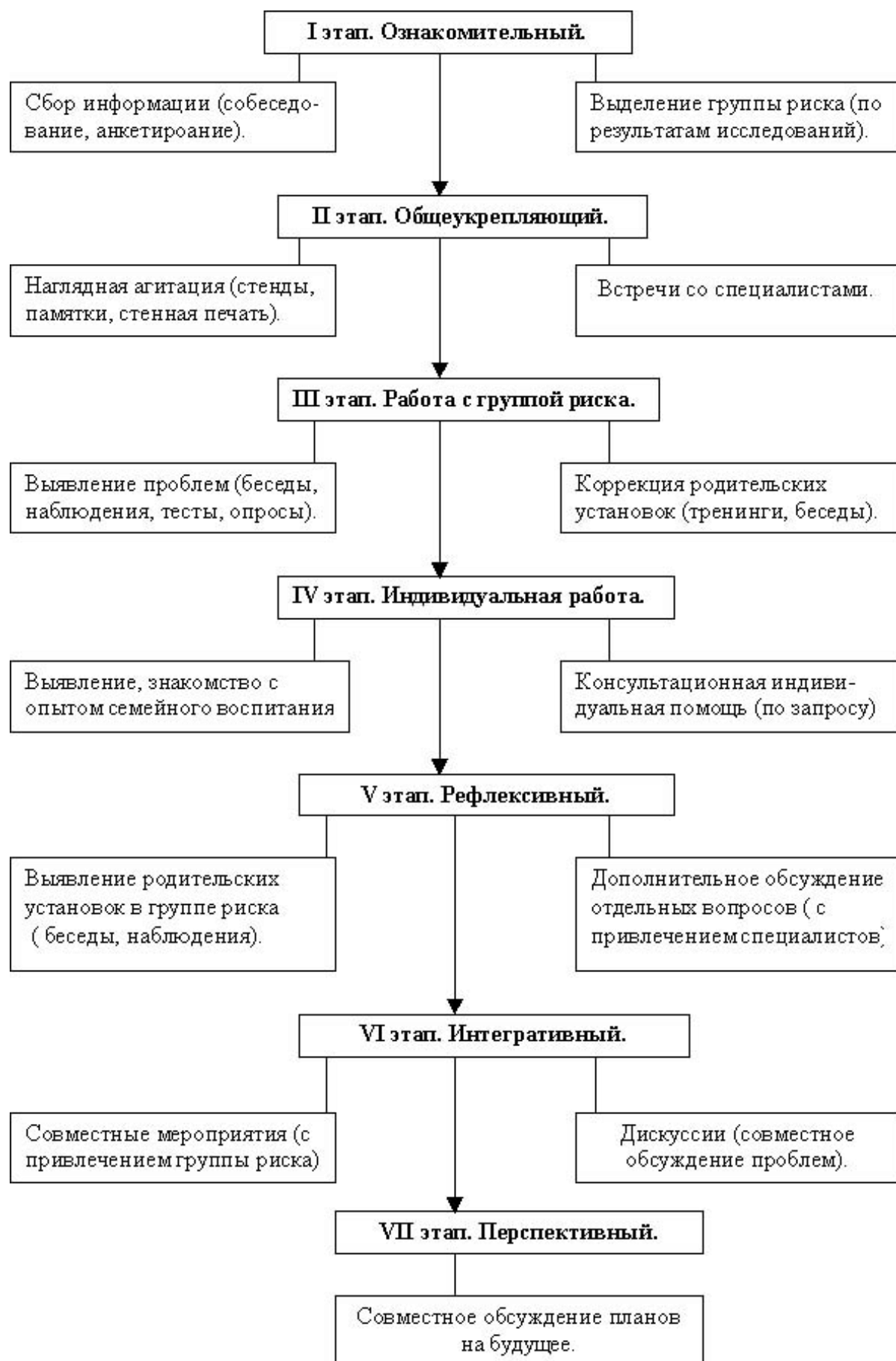
Стержнем всей данной работы является **индивидуальная программа (план) оздоровления**, разрабатываемая на каждого ребенка в начале учебного года совместно с родителями на основе глубокой диагностики состояния его здоровья и психомоторного развития, которая включает:

- анамнез заболеваемости за предыдущий период времени;
- осмотр ребенка специалистами и общее обследование (заключение педиатра);
- анализ навыков детей по основным видам движений;
- анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка.

Эффективной формой работы с семьей по данному вопросу являются занятия в *семейных клубах*, позволяющих осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка через взаимодействие родителей, досконально знающих особенности своего ребенка, и педагогов и медиков, строящих работу на основе профессиональных знаний педагогики, психологии и медицины.



## *Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями*





## 9. Реализация вариативной части программы

### *Дополнительное образование*

Направления дополнительного образования (по которым ведется образовательный процесс в ДОУ)	Наименование направления	Наименование образовательной программы	Год обучения	Количество		Общее количество часов в неделю
				групп	детей в них	
Физкультурное	Кружок «Художественная гимнастика»	«Программа по обучению детей старшего дошкольного возраста выразительности, грациозности и красоте движений»	1-ый	1	12	1





*Создание дополнительных условий*  
*Предметно-развивающая среда*  
**Создание физкультурно-оздоровительной среды по возрастным группам**

**I младшая группа**

1. Может быть горка с лесенкой
2. Дорожки (ширина 20 см)
3. Горизонтальная лесенка 15 м
4. Доска или дорожка ребристая
5. Крепления для подвешивания игрушек (подпрыгивание)
6. Тележки, каталки
7. велосипеды, лошадки, машины, мотоциклы
8. горизонтальные цели (корзины, ящики, висячие корзины)
9. шнур или сетка для перебрасывания мячей
10. Воротики и дуги
11. Погремушки, кольца, флажки, кубики, платочки, ленточки, палочки, листочки, цветочки и т.д. для обще развивающих упражнений
12. Обручи диаметром 75 и 90 см
13. Штырьки, вкладыши, волчки, мозаики крупные, круглые бусы и т.п.
14. Движущиеся игрушки
15. Маски и другие внешние знаки для подвижных игр
16. Атрибуты для сюжетных игр

**II младшая группа**

1. Атрибуты для утренней гимнастики по количеству детей (2-3 набора)
2. Атрибуты для подвижных игр (медальоны, шапочки и т.д.)
3. Атрибуты сюжетных игр
4. Для побуждения к движению: велосипеды, каталки, машины, мотоциклы и т.д.
5. Для индивидуальной работы по развитию движений:
  - мячи разного диаметра
  - дуги, воротики
  - подвесная лестница

- мишени горизонтальные, вертикальные
  - мешочки
  - дорожки или ребристые доски
  - обручи, кубики, кубы деревянные
  - шнуры, косички,
  - кегли (глазомер)
  - игрушки-вкладыши, пирамиды, волчки
6. Для профилактики плоскостопия:
- ребристые доски
  - шнуры
  - следочки
  - тренажёры-массажёры
  - дорожка раздражителей
7. Охрана зрения: подвешенные игрушки
8. Выносное оборудование для прогулки, в т.ч. вертушки, вожжи, шапочки, султанчики

### **Средняя группа**

1. Атрибуты для утренней гимнастики
2. Атрибуты для подвижных игр
3. Для индивидуальной работы по развитию движений:
  - мячи разного диаметра
  - мишени горизонтальные, вертикальные
  - мешочки
  - обручи
  - шнуры, косички, скакалки
  - кубики
4. Для знакомства с видами спорта
  - альбомы с видами спорта, открытки
  - карточки-схемы с движениями
5. Для профилактики плоскостопия:
  - ребристые доски
  - дорожки раздражители
  - массажные коврики

6. Охрана зрения: схемы
7. Выносное оборудование: вертушки, вожжи, султанчики, флажки
8. Игры для развития ловкости: кольцебросы, серсо, «Закати мяч», «Шарик в лунку» и др.
9. Для развития мелких мышц руки: мозаики, лего, бирюльки, мелкие волчки и т.п.
10. Зимой: санки, лыжи, снегоступы; летом: велосипеды

### **Старшая и подготовительная к школе группа**

1. Для индивидуальной работы по развитию движений:
  - Скакалки
  - мячи всех размеров
  - навесные мишени
  - мешочки
  - теннисные ракетки, бадминтонные ракетки, воланы
  - обручи
2. Атрибуты к подвижным играм
3. Игры для развития ловкости:
  - «Шарики в лунки»
  - «Щелчки»
  - «Летающие колпачки»
  - «Поймай рыбку»
  - Серсо и др.
4. Игры, помогающие усвоить правила спортивных игр и развивающие физические качества:
  - футбол, хоккей настольные
  - шахматы
  - карточки-схемы движений и спортивных игр
  - народные игры (лапта)
5. Материал, расширяющий знания детей о видах спорта и спортсменах:
  - книги, альбомы, открытки, значки о спорте
  - спортивное лото
6. Схемы для профилактической работы по укреплению зрения.
7. Мелкие предметы для развития мышц пальцев (палочки, волчки, мозаики и т.п.), шарики твёрдые

8. Профилактика плоскостопия (индивидуальная работа):

- различные тренажёры-массажёры
- дорожки-раздражители
- ребристые доски
- следочки
- различной поверхности коврики
- салфетки
- мелкие предметы, чтобы брать пальцами ног

**Физкультурный зал**

1. Гимнастические кольца;
2. Кубы надувные, мягкие модули;
3. Мячи футбольные;
4. Мячи волейбольные;
5. Мячи резиновые (большие, средние, маленькие);
6. Обручи разных размеров;
7. Коврики для закаливания;
8. Массажные коврики;
9. Игра «Ситбол»;
10. Стойки для прыжков в высоту;
11. Игра «Дардс»;
12. Мячи гимнастические;
13. Наборы кеглей с мячами, шарами;
14. Массажёры для ног деревянные;
15. Массажёры для спины деревянные;
16. Ортопедические мячи «Хоп»;
17. Ребристые дорожки;
18. Наклонная доска;
19. Мячи массажные для рук;
20. Ролики гимнастические;
21. Полусферы для массажа стопы;
22. Тренажёр «Беговая дорожка»;
23. Лыжи;
24. Обручи;
25. Скакалки;
26. Дуги для подлезания для всех возрастных групп;
27. Гимнастические моты;
28. Гимнастические стенки;
29. Перекладины;
30. Гимнастические скамейки;
31. Игра «Городки»
32. Мешочки с песком (для метания, для формирования правильной осанки);

33. Мягкие модули «Звезда», «Осьминог»;
34. Гимнастические ленты, палки, кубики;
35. Флажки разноцветные;
36. Мишени съёмные;
37. Гимнастический уголок: канат, шест, лесенки;
38. Дорожки для профилактики плоскостопия;
39. Бадминтон;
40. Баскетбольные кольца, сетка

*Реализация регионального компонента*

**Перспективные план активного отдыха детей подготовительной к школе группы**

<b>Месяц</b>	<b>Тема досуга</b>	<b>Цель</b>	<b>Интеграция с другими образовательными областями</b>
сентябрь	«Турист»	Закрепить навыки юного туриста. Развивать самостоятельность и умение импровизировать. Воспитывать интерес к туризму.	Музыка Познание
октябрь	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	Развивать у детей физические и волевые качества. Учить преодолевать препятствия для достижения поставленной цели. Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. Развивать у детей моторную память и творческое мышление. Воспитывать здоровый образ жизни.	«Безопасность» «Социализация»
	Семейно-спортивный досуг «Детский сад и семья»	Обогащать двигательный опыт детей. Стимулировать инициативные действия в разных видах упражнений. Развивать эмоциональный опыт детей. Приобщать родителей к физическому воспитанию детей. Продолжать воспитывать желание занимать позицию здорового образа жизни.	«Здоровье» «Социализация» «Коммуникация»
ноябрь	«Весёлый поезд»	Развивать творческое воображение. Упражнять в разных видах двигательной	«Социализация» «Художественное творчество» «Коммуникация»

		<p>деятельности. Развивать физические и волевые качества. Воспитывать стремление к победе и уверенность в своих силах.</p>	
	<p><b>«Неделя здоровья»</b></p> <p><b>Познавательные беседы</b></p> <p><b>«Береги своё здоровье»</b></p> <p><b>Детский проект «Виды спорта»</b></p>	<p>Закрепить навыки выполнения спортивных игр и упражнений. Вызывать положительный эмоциональный настрой. Воспитывать такие качества, как товарищество, уважительное отношение к соперникам по игре, соревнованиям</p>	<p><b>«Здоровье»</b></p> <p><b>«Безопасность»</b></p> <p><b>«Социализация»</b></p> <p><b>Коммуникация»</b></p>
<b>Декабрь</b>	<b>«В стране Спортландии»</b>	<p>Совершенствовать у детей умение общаться, воспитывать уверенность в себе, волевые качества. Обогащать родителей знаниями, практическими умениями в организации и проведении досуга с детьми. Познакомить родителей с нестандартным оборудованием для двигательной активности детей. Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между детским дошкольным учреждением и семьёй. Прививать любовь к занятиям физической культурой и спортом. Развивать чувство товарищества, воспитывать доброе</p>	<p><b>«Художественное творчество»</b></p> <p><b>«Коммуникация»</b></p> <p><b>«Социализация»</b></p> <p><b>«Безопасность»</b></p> <p><b>«Познание»</b></p>



		отношение друг к другу.	
Январь	«Спортивные игры»  Детский проект «Олимпиада»	Закрепить навыки выполнения спортивных циклических упражнений (бег, ходьба, прыжки, ходьба на лыжах, езда на санках). Закалять детей на свежем воздухе. Вызвать положительный эмоциональный настрой. Продолжать воспитывать уважительное отношение к соперникам по играм и состязаниям. Обучать управлению волевыми усилиями.	«Здоровье» «Коммуникация» «Социализация»
Февраль	«Малая зимняя олимпиада» Месячник здоровья» Детский проект «Богатыри земли русской» День защитника отечества	Доставлять детям радость от ощущения своей ловкости, смелости, смекалки, умения успешно участвовать в состязаниях. Учить преодолевать различные проблемные ситуации, воспитывать в себе необходимые физические и психологические качества. Воспитывать смелость, умение ориентироваться в проблемных ситуациях. Закреплять навыки и умения в выполнении спортивных упражнений. Закалять детей на свежем воздухе. Вызвать положительный эмоциональный настрой. Воспитывать интерес к спорту, уважение к	«Здоровье» «Социализация» «Коммуникация»

		<b>спортсменам.</b>	
<b>март</b>	<b>«Масленица»</b>  <b>Детский проект «Красота, здоровье, сила»</b>	<b>Продолжать знакомить детей с народным календарём, с русскими народными играми. Закреплять навыки лепки фигур из снега. Формировать навыки управления своей деятельностью, развивать фантазию и умение импровизировать. Воспитывать интерес к народному творчеству, любовь к родине.</b>	<b>«Художественное творчество» «Здоровье» «Социализация»</b>
<b>апрель</b>	<b>Проект «Мир игры»</b>	<b>Развивать у детей моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость, самостоятельность в выполнении движений. Воспитывать уверенность в себе.</b>	<b>«Здоровье» «Социализация» «Безопасность»</b>
<b>май</b>	<b>Фестиваль «Весенние русские народные игры»</b>	<b>Формировать представления о здоровом образе жизни. Воспитывать уважение к традициям и культуре русского народа. Укреплять взаимодействия детского сада и семьи для физического развития детей.</b>	<b>«Здоровье» «Социализация» «Коммуникация» «познание»</b>

**Перспективный план активного отдыха детей старшей группы**

<b>Месяц</b>	<b>Тема досуга</b>	<b>Цель</b>	<b>Интеграция с другими образовательными областями</b>
<b>сентябрь</b>	<b>«Осенние старты»</b>	<b>Закрепить навыки в движении. Развивать физические и волевые качества, стремление к победе и уверенность в своих силах Воспитывать соперничество.</b>	<b>Социализация Здоровье</b>
<b>октябрь</b>	<b>«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»</b>	<b>Развивать ловкость, умение действовать с обручем. Воспитывать здоровый образ жизни.</b>	<b>«Здоровье» «Социализация»</b>
<b>ноябрь</b>	<b>Неделя здоровья: Семейно-спортивный досуг «Весёлый поезд»; Познавательные сказки; Игры-соревнования, старты на прогулке Детский проект «Виды спорта»</b>	<b>Обогащать двигательный опыт детей. Стимулировать инициативные действия в разных видах упражнений. Развивать эмоциональный опыт детей. Приобщать родителей к физическому воспитанию детей. Продолжать воспитывать желание занимать позицию здорового образа жизни.</b>	<b>«Здоровье» «Социализация»</b>
<b>декабрь</b>	<b>«Встреча гостей»</b>	<b>Закреплять навыки выполнения сюжетной гимнастики. Знакомить с народным календарём. Помогать в овладении умением предсказывать последствия действия или события. Развивать чувство товарищества. Воспитывать доброе отношение друг к другу.</b>	<b>«Художественное творчество» «Коммуникация» «Социализация» «Безопасность» «Познание»</b>

январь	<p>Детский проект «Олимпиада»; Физкультурный досуг «Зима»</p>	<p>Закреплять представления о том, что для здоровья полезно движение, расширять знания о видах спорта, создавать условия для успешности.</p>	
Февраль	<p>Детский Музыкально-спортивный праздник «День защитника Отечества»; Малая зимняя олимпиада</p>	<p>Доставлять детям радость от ощущения своей ловкости, смелости, смекалки, умения успешно участвовать в состязаниях. Учить преодолевать различные проблемные ситуации, воспитывать в себе необходимые физические и психологические качества. Воспитывать смелость, умение ориентироваться в проблемных ситуациях, уважение к папам, желание подражать взрослым мужчинам в смелости, ловкости, силе, благородстве.</p>	<p>«Здоровье» «Социализация» «Коммуникация»</p>
март	<p>«Масленица»</p> <p>Детский проект</p>	<p>Продолжать знакомить детей с народным календарём, с русскими народными играми. Закреплять навыки лепки фигур из снега. Формировать навыки управления своей деятельностью, развивать фантазию и умение импровизировать. Воспитывать интерес к народному творчеству, любовь к родине.</p>	<p>«Художественное творчество» «Здоровье» «Социализация»</p>

	<b>«Красота, здоровье, сила»</b>		
<b>апрель</b>	<b>«Весёлые старты»</b>	Развивать у детей моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость, самостоятельность в выполнении движений. Воспитывать уверенность в себе.	«Здоровье» «Социализация» «Безопасность»
<b>май</b>	<b>Фестиваль «Весенние русские народные игры Тверского края»</b>	Закреплять навыки в занятиях ритмической гимнастикой. В игровой форме помочь детям вспомнить упражнения на растяжку. Через игровые эстафеты упражнять в управлении своей деятельностью. Развивать умение предсказывать последствия своих действий. Способствовать развитию фантазии. Вызвать положительные эмоции. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни и желание заниматься физкультурой.	«Здоровье» «Социализация» «Коммуникация»
<b>Июнь</b>	<b>«Пусть всегда будет солнце!»</b>	Организовать активный отдых детей на улице. Закрепить навыки выполнения циклических упражнений. Вызвать положительные эмоции, бодрое настроение. Воспитывать навыки здорового образа жизни.	«Здоровье» «Социализация» «безопасность»
<b>июль</b>	<b>«Путешествие в</b>	Развивать ловкость в	«Здоровье»

	страну мячей»	играх. Доставлять ощущение радости, способствовать развитию свободы детского восприятия, быстроты и ловкости ориентирования. Воспитывать здоровый образ жизни.	«Социализация»
август	Летний турнир по футболу	Обобщить у детей имеющиеся знания и в спортивных состязаниях и видах спорта. Формировать умение управлять собой. Продолжать воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение друг к другу.	«Здоровье» «Социализация» «Коммуникация»

**Перспективны план активного отдыха детей средней группы**

Месяц	Тема досуга	Цель	Интеграция с другими образовательными областями
октябрь	«Осень»	Закреплять у детей полученные двигательные навыки. Развивать творческое мышление, умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, ловкость. Учить преодолевать трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях. Воспитывать смелость.	«Здоровье» «Социализация»
октябрь	Досуг на основе игровых упражнений	Упражнять детей в беге с выполнением задания, прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Развивать быстроту, ловкость, координацию	«Здоровье»

		<p>движений. Создавать условия для хорошего настроения.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>	
ноябрь	<p>Физкультурный досуг на основе игровых упражнений «Посадил дед репку»</p>	<p>Учить детей ставить перед собой цель и достигать её, преодолевая препятствия. Развивать воображение, ориентировку в пространстве.</p> <p>Воспитывать волю.</p>	<p>«Здоровье»</p> <p>«Социализация»</p>
Декабрь	<p>«Волшебный сундучок»</p>	<p>Учить элементам спортивного ориентирования. Упражнять в использовании пространственных ориентиров, определении местоположения объектов относительно друг друга. Закрепить правила безопасного движения. Воспитывать дисциплинированность, собранность.</p>	<p>«Здоровье»</p> <p>«Социализация»</p> <p>«Коммуникация»</p> <p>«Познание»</p>
январь	<p>«Зимние забавы»</p>	<p>Создать радостное настроение. Развивать точность движений и ловкость.</p> <p>Воспитывать смелость и уверенность в себе и своих возможностях.</p>	<p>«Здоровье»</p> <p>«Социализация»</p>
февраль	<p>«Мама, папа, я – спортивная семья»</p>	<p>Закрепить навыки совместных игр и состязаний.</p> <p>Обогащать</p>	<p>«Здоровье»</p> <p>«Социализация»</p>

		двигательный опыт детей, стимулировать инициативные действия в разных видах упражнений, развивать эмоциональный опыт. Приобщать родителей к воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни.	
март	«Масленица»	Знакомить детей с народным календарём, русскими народными играми. Закреплять навыки лепки фигур из снега. Развивать фантазию, умение импровизировать. Воспитывать интерес к народным традициям, играм.	«Здоровье» «Социализация» «Познание»
апрель	«Прыгалки-скакалки»	Закреплять навыки циклических движений, умение , прыжках. ориентироваться в подвижных играх. Создать положительный эмоциональный отклик. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	«Здоровье» «Социализация»
май	«За золотым ключиком на полянку»	Закрепить у детей основные движения в ходьбе, беге, прыжках, лазании. Учить преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях. Воспитывать взаимовыручку, умение заботиться друг о друге.	«Здоровье» «Социализация»
июнь	«Мама, папа, я – спортивная семья»	Обогащать двигательный опыт.	«Здоровье» «Социализация»



		Стимулировать инициативные действия в разных видах упражнений. Развивать эмоциональный опыт. Пропагандировать здоровый образ жизни. Дать родителям образец приобщения детей к здоровому образу жизни.	
июль	«Фестиваль спорта»	Развивать ловкость, быстроту, реакцию во время игр и упражнений. Закреплять двигательные навыки. Воспитывать интерес к физической культуре.	«Здоровье» «Социализация»
август	Физкультурное развлечение «Обруч»	Цель: Закрепить представления о назначении обруча, умение играть, соревноваться в ловкости, быстроте, смелости.	«Здоровье» «Социализация» «Познание»

#### Перспективное планирование активного отдыха детей II младшая группа

Месяц	Тема досуга	Цель	Интеграция с другими образовательными областями
сентябрь	«Осень в гости к нам пришла»	Упражнять детей в беге врассыпную, стайкой, упражнять в прыжках на двух ногах, воспитывать у детей эмоциональную отзывчивость, действовать сообща, развивать ориентировку в пространстве.	Музыка Познание Безопасность
октябрь	Физкультурный досуг «Игры с Петрушкой»	Упражнять детей в беге с выполнением задания, упражнять в прыжках на двух ногах с	Коммуникация Музыка Здоровье

		<p>продвижением вперед. Развивать интерес у детей к двигательной деятельности. Развивать быстроту, ловкость, координацию движений. Создать у детей радостное настроение.</p>	
<b>ноябрь</b>	<b>Семейно – спортивный праздник «Колобок»</b>	<p>Обогащать двигательный опыт детей, стимулировать инициативные действия в разных видах упражнений, развивать эмоциональный опыт детей. Приобщать родителей к физическому воспитанию ребенка</p>	<p><b>Коммуникация;</b> <b>Социализация;</b> <b>Здоровье;</b> <b>Безопасность</b></p>
	<b>«Зимушка-зима»</b>	<p>Развивать у детей творчество, воображение. Воспитывать у детей потребность в движении и эмоциональном восприятии жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту.</p>	<p><b>Коммуникация;</b> <b>Социализация;</b> <b>Здоровье;</b> <b>Безопасность</b></p>
<b>Декабрь</b>	<b>Физкультурный досуг на свежем воздухе «В гости к елке»</b>	<p>Упражнять детей в умении действовать в естественных условиях, проявлять самостоятельность в определении способа выполнения различных движений в зависимости от условий.</p>	<p><b>Здоровье;</b> <b>Социализация;</b> <b>Познание</b></p>
<b>Январь</b>	<b>Физкультурный досуг «Зимние забавы»</b>	<p>Упражнять детей в беге, в прыжках на двух ногах, в обычной ходьбе по кругу, способствовать развитию двигательной</p>	<p><b>Здоровье;</b> <b>Социализация;</b> <b>Познание</b> <b>Музыка</b></p>

		самостоятельности, развивать творчество, фантазию, воображение.	
<b>Февраль</b>	<b>Физкультурный досуг «В гостях у цирка»</b>	Упражнять в перепрыгивании бревна, в умении ходить по гимнастическому бревну. С помощью игр создать положительный эмоциональный настрой.	<b>Коммуникация; Социализация; Познание; Здоровье</b>
<b>Март</b>	<b>«Три поросенка»</b>	Упражнять в ходьбе. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами. Доставить детям ощущение радости, способствовать развитию свободы детского восприятия, быстроты и легкости ориентировки в новых ситуациях.	<b>Познание; Коммуникация; Здоровье</b>
<b>апрель</b>	<b>«Путешествие в Простоквашино»</b>	Развивать двигательную активность. С помощью игр создать положительный эмоциональный настрой	<b>Коммуникация; Социализация; Познание</b>
<b>Май</b>	<b>Семейно-спортивный досуг «Мама, папа и я – спортивная семья»</b>	Обогащать двигательный опыт детей, стимулировать инициативные действия в разных видах упражнений, развивать эмоциональный опыт детей. Приобщать родителей к физическому	<b>Здоровье; Безопасность; Коммуникация; Социализация</b>

		воспитанию ребенка.	
<b>июнь</b>	<b>Физкультурный досуг</b>  <b>«В гостях у мяча»</b>	Создать у детей радостное настроение, закрепить умение ориентироваться в пространстве, развивать физическое качество – ловкость.	<b>Здоровье;</b> <b>Безопасность</b>
<b>Июль</b>	<b>Физкультурный досуг</b>  <b>«Мой любимый, звонкий мяч»</b>	Развивать ловкость, умение в игре с мячом.  Развивать глазомер при метании, ловкость.	<b>Коммуникация;</b> <b>Социализация</b>
<b>август</b>	<b>«Путешествие по физкультурной площадке»</b>	Упражнять детей в выполнении знакомых движений на различных снарядах. Развивать контроль и самооценку полученного результата.	<b>Коммуникация;</b> <b>Социализация;</b> <b>Познание;</b> <b>Здоровье</b>



## 10. Диагностика по образовательной области «Физическая культура»

группа	оценка результатов	Формы проведения	источник	оформление
2 младшая	Согласно рекомендациям Н.В.Полтавцевой  Н.А.Гордовой	тесты	Н.В.Полтавцева  Н.А.Гордова  Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет  (стр. 168-170)	Итоговые таблицы стр.168-269
средняя	Согласно рекомендациям Н.В.Полтавцевой  Н.А.Гордовой	Тесты	Н.В.Полтавцева  Н.А.Гордова  Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет  (стр. 251-269)	Итоговые таблицы стр.251-269
старшая	Согласно рекомендациям Н.В.Полтавцевой  Н.А.Гордовой	тесты	Н.В.Полтавцева  Н.А.Гордова  Физическая культура в дошкольном	Итоговые таблицы стр.171-174

			<p>детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет  (стр. 171-174)</p>	
подготовительная	<p>Согласно рекомендациям Н.В.Полтавцевой  Н.А.Гордовой</p>	тесты	<p>Н.В.Полтавцева  Н.А.Гордова  Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 6-7 лет;  Н.В.Полтавцева  Н.А.Гордова  Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет  (стр. 251-269)</p>	Итоговые таблицы (см. старший возраст)

## Мониторинг развития, выполнения программы детьми 3-4 лет

Программа «Из детства – в отрочество», авторы: Доронова Т.Н., Гризик Т.И., Ерофеева Т.И. и др.

Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» (от 3 до 4 лет):

- ✓ Диагностика уровня развития ходьбы и метания в горизонтальную цель
- ✓ Диагностика уровня развития прыжка в длину с места, метания в вертикальную цель
- ✓ Диагностика уровня развития метания вдаль малых предметов
- ✓ Диагностика уровня развития двигательных навыков, бросание большого мяча вдаль, подлезание под дуги высотой 50 и 60 см.
- ✓ Обследование осанки, визуальное и функциональное обследование стопы
- ✓ Обследование гибкости, выносливости

К концу учебного года дети

- Научились ходить мягкой поступью, держать голову прямо, сохраняя правильную осанку, двигаться ритмично в удобном и заданном темпе, менять ширину шага и высоту подъема ноги
- В соответствии с препятствиями, бегать легко, не топая, дышать носом, тормозить или менять направление при встрече с препятствием, приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка или с пятки на всю стопу, отталкиваясь одновременно двумя ногами
- Правильно принимать исходное положение при прокатывании и броске большого мяча двумя руками снизу, от груди, бросать предмет правой и левой рукой, сохраняя при этом определенное направление
- Ловить большой мяч, захватывая его с боков, не прижимая к груди, подбрасывать мяч перед собой
- Лазать по гимнастической стенке удобным способом, ползать, используя перекрестную координацию в разном темпе
- Сохранять равновесие при перешагивании в разном темпе, ходьбе по уменьшенной площади опоры
- Передавать точно направление на уровне презталонов и по названию направлений
- Строиться в колонну, в круг, в шеренгу, подгруппами и всей группой, находить свое место в строю, поворачиваться на месте в одну ив другую сторону переступанием
- Строиться парами на месте, перестраиваться от определенного места, по ходу движения
- Знают и играют в подвижные игры с бегом, с прыжками, с подлезанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве



## Мониторинг развития, выполнения программы детьми 4-5 лет

Программа «Из детства – в отрочество», авторы: Доронова Т.Н., Гризик Т.И., Ерофеева Т.И. и др.

Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» (от 4 до 5 лет):

- ✓ Диагностика уровня развития силы мышц спины
- ✓ Оценка силы и выносливости мышц живота
- ✓ Оценка результатов тестирования силы мышц рук и плечевого пояса
- ✓ Оценка функции равновесия
- ✓ Оценка гибкости
- ✓ Оценка показателей челночного бега (10х3)
- ✓ Оценка показателей обегания препятствий
- ✓ Оценка прыжка в длину с места
- ✓ Оценка показателей бега (30 м)

### *К концу учебного года дети*

- проявляют самостоятельность в гигиенических процедурах и самообслуживании;
- владеют ведущими элементами «азбуки» эмоций в движении;
- умеют действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех темпе;
- умеют по предложению взрослого переключаться от малоподвижных к подвижным действиям и наоборот;
- выполняют упражнения, требующие координации движений, скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости, способствующих нормальной осанке и весу тела;
- решают двигательные задачи, используя при этом рациональные способы двигательных действий, в том числе ходьбы, бега, прыжков, лазания, преодоление предметных препятствий, передвижения на велосипеде, самокате, лыжах и т.д., метаний (в цель и на дальность), поднимания и переноски предметов;
- используют освоенные действия, в том числе и с предметами, в самостоятельной и коллективной игре;
- свободно ориентируются в пространстве;
- используют игровых образов в воображаемых ситуациях;
- владеют навыками выполнения имитационных упражнений с демонстрацией красоты, выразительности, грациозности, пластичности движений;
- умеют наблюдать и оценивать эмоциональное состояние сверстников в движении, замечать ошибки.
- знают основные правила личной гигиены;
- имеют представления о своем теле, его отличительных особенностях;
- представления о строении организма, условиях его гигиены, функциях сердца, дыхательной системы;
- представления о полезности и целесообразности физической активности;
- представления о необходимых и достаточных условиях для занятия физическими упражнениями;

- знают основные правила техники безопасности при использовании спортивных снарядов, оборудования;
- имеют представления о своих физических возможностях;
- знают элементарных правил поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, на улице, на воде;
- имеют представление о разнообразии способов проявления эмоций в движении;
- научились играть в подвижные игры: с бегом, прыжками, ползанием и лазаньем; бросанием и ловлей, метанием, прокатыванием. Игры с правилами, с сюжетом и без сюжета.

С бегом: «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Ловишки», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Не опоздай!», «Лохматый пес»;

с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и кот», «По дорожке на одной ножке»;

с ползанием, лазаньем: «Котята и щенята», «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц»;

с метанием, бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Лунки», «Кольцебросы», «Кегли», «Кто дальше бросит предмет?»;

на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди свое место».

## Мониторинг развития, выполнения программы детьми 5-6 лет

Программа «Из детства – в отрочество», авторы: Доронова Т.Н., Гризик Т.И., Ерофеева Т.И. и др.

Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» (от 5 до 6 лет)

Тесты для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б. Лагутина)

- ✓ Развитие брюшного пресса
- ✓ Развитие мышц рук и плечевого сустава
- ✓ Уровень развития мышц ног
- ✓ Определение силы мышц спины

Тесты для определения уровня развития физических качеств

- ✓ Тест на определение гибкости
- ✓ Тест на определение функции равновесия

Тесты на определение ловкости (по исследованиям Е.Н. Вавиловой)

- ✓ Тест для определения уровня развития ловкости (челночный бег 3х10 метров)
- ✓ Обегание препятствий

Тест на определение скорости

- ✓ Бег на 30 м

***К концу учебного года дети старшего дошкольного возраста обладают по физическому развитию следующими качествами:***

- ходить легко, непринужденно выполняя различные движения руками, сохраняя правильную осанку, пользоваться разными способами ходьбы: высоко поднимая колени, в полуприседе на согнутых ногах, на прямых ногах, не сгибая колен; ходить в разном темпе, с перекатом с пятки на носок, ходить широким шагом с выполнением заданий (поднять мяч, развести руки в стороны и т. д.);

- бегать в медленном темпе; быстро; со средней скоростью; с выполнением заданий, преодолевая полосу препятствий, бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад;

- подпрыгивать на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, попеременно на правой и левой ноге;

- бросать мяч вверх, о землю и ловить его, перебрасывать набивной мяч (весом 0,5—1 кг), передавать мяч друг другу, вперед и назад над головой, сбоку с поворотом туловища вправо-влево, бросать и ловить мяч в парах, по кругу, подбрасывать и ловить мяч (не менее 10 раз подряд), ловить мяч после его отскока от земли или пола, отбивать мяч от земли на месте и с продвижением вперед, метать вдаль и в цель теннисный мяч ведущей рукой (на расстояние 3—5 м);

- подтягиваться на скамейке на коленях, передвигаться с помощью рук, ног, всего туловища, сидя на бревне, лазать по гимнастической стенке до самого верха, переходить с пролета на пролет приставным шагом; переходить по диагонали стенки (спускаться вниз вертикально с одного пролета на другой);

- ходить и бегать по узкой поверхности (доске, бревну), стоять на бревне, удерживая равновесие, сохранять устойчивое положение тела в заданной позе после поворотов, приседаний, наклонов;
- строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, перестраиваться в пары, в две колонны, в три; из нескольких колонн в один или несколько кругов;
- играть в подвижные игры: с бегом, подлезанием и лазаньем, прыжками, метанием, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты;
- владение навыками самообслуживания, соблюдения санитарно-гигиенических требований, определенных современной культурой;
- владение навыками выразительного движения направленными на тренировку и совершенствование культуры движений;
- умение придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- умение чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом;
- способность придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа;
- использование в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений;
- владение техникой движений, на основе представлений о разнообразных способах их выполнения;
- красивое, грациозное выполнение физических упражнений; согласование ритма движений с музыкальным произведением;
- проявление дисциплинированности, выдержки, самостоятельности в двигательной деятельности, в соблюдении правил поведения в природной среде (лес, водоем);
- умение предвидеть возможную опасность, находить способы избежать ее;
- способность осуществлять самооценку, анализировать результаты двигательной деятельности, сравнивать полученный результат с намеченной целью;
- представления о том, что полезно и что вредно для здоровья, что безопасность зависит и от самого ребенка, от соблюдения гигиенических правил, от умения предвидеть возможную опасность;
- представления о физической культуре, ее значении для развития человека;
- представления об уровне своих возможностей, физической подготовленности и способах их совершенствования;
- знание основных приемов самоконтроля в двигательной деятельности;
- представления о некоторых спортивных событиях в своей местности, регионе, стране;
- уверенность в собственных силах, в ценности здорового образа жизни;
- принятие важности и необходимости заботы о своем здоровье;
- ощущение эмоционального комфорта от совместных со взрослыми и сверстниками подвижных игр, спортивных праздников, физкультурного досуга;
- интерес к изучению возможностей собственного тела, интерес к природным задаткам, которые проявляются при занятии различными видами деятельности;
- вера в достижение успеха в спортивных играх;

- способность определять и оценивать свои достижения;
- способность оценить спортивные достижения другого человека;
- способность сопереживать сверстникам в случаях победы и поражения в спортивных играх, соревнованиях;
- способность видеть и ценить красоту человеческого тела;
- переживание радости успеха в спортивных играх, соревнованиях;
- активное участие в совместных спортивных играх с взрослыми и сверстниками, демонстрирующее стремление учитывать интересы окружающих людей;
- учет индивидуальных физических возможностей при включении в различные виды деятельности;
- положительный эмоциональный настрой на организованные занятия физической культурой;
- способность к образному перевоплощению;
- стремление к выполнению ведущих ролей в подвижных играх;
- осознанное выполнение требований техники безопасности в разных формах и видах двигательной деятельности.

## Мониторинг развития, выполнения программы детьми 6-7 лет

Программа «Из детства – в отрочество», авторы: Доронова Т.Н., Гризик Т.И., Ерофеева Т.И. и др.

Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» (от 5 до 6 лет)

Тесты для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б. Лагутина)

- ✓ Развитие брюшного пресса
- ✓ Развитие мышц рук и плечевого сустава
- ✓ Уровень развития мышц ног
- ✓ Определение силы мышц спины

Тесты для определения уровня развития физических качеств

- ✓ Тест на определение гибкости
- ✓ Тест на определение функции равновесия

Тесты на определение ловкости (по исследованиям Е.Н. Вавиловой)

- ✓ Тест для определения уровня развития ловкости (челночный бег 3х10 метров)
- ✓ Обегание препятствий

Тест на определение скорости

- ✓ Бег на 30 м

***К концу учебного года дети подготовительной к школе группе обладают по физическому развитию следующими качествами:***

- ходить выпадами вперед, скрестным шагом, приставным шагом назад, спиной вперед, ходить в разном темпе обычным гимнастическим шагом;

- бегать в колонне по одному и по два; спиной вперед, сохраняя равновесие, бегать с преодолением различных преград в естественных условиях, бегать на скорость (10—30 м), бегать с разной скоростью: медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 2—3 мин;

- подпрыгивать разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге, вспрыгивать на предметы с места и с разбега, спрыгивать с различных предметов (высота не более 50 см, прыгать с длинной и короткой скакалкой, добиваясь легкости и ритмичности);

- бросать, ловить, метать в цель и вдаль разными способами (снизу, от груди, сверху и др.), вести мяч правой и левой рукой на разной скорости и на значительное расстояние (не менее 20 м), бросать мяч через веревку, натянутую выше уровня головы ребенка;

- выполнять подлезание разными способами, не задевая предметы, лазать по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет, поднимаясь и спускаясь по диагонали, лазать по канату, шесту, веревочной лестнице, ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;

- сохранять равновесие в статической позе: стоя на одной линии, приставив пятку одной ноги к носку другой; стоя на одной ноге (с открытыми и закрытыми глазами),

балансировать на большом мяче;

- выполнять упражнения на развитие разных групп мышц (шеи, рук и плечевого пояса, ног, туловища);

- выполнять произвольные движения, добиваясь выразительности, согласовывая их с характером музыки;

- самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу, круг, пары, перестраиваться из одной колонны в две, три, четыре по ходу движения, а также из нескольких колонн в один или несколько кругов, выполнять смыкание и размыкание при построении приставным шагом;

- играть в подвижные игры: с бегом, подлезанием, лазаньем, прыжками, метанием; игры соревновательного характера, игры-эстафеты.

- владение навыками самообслуживания, соблюдения санитарно-гигиенических требований, определенных современной культурой;

- владение навыками выразительного движения направленными на тренировку и совершенствование культуры движений;

- умение придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

- умение чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом;

- способность придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа;

- использование в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений;

- владение техникой движений, на основе представлений о разнообразных способах их выполнения;

- красивое, грациозное выполнение физических упражнений; согласование ритма движений с музыкальным произведением;

- проявление дисциплинированности, выдержки, самостоятельности в двигательной деятельности, в соблюдении правил поведения в природной среде (лес, водоем);

- умение предвидеть возможную опасность, находить способы избежать ее;

- способность осуществлять самооценку, анализировать результаты двигательной деятельности, сравнивать полученный результат с намеченной целью;

- представления о том, что полезно и что вредно для здоровья, что безопасность зависит и от самого ребенка, от соблюдения гигиенических правил, от умения предвидеть возможную опасность;

- представления о физической культуре, ее значении для развития человека;

- представления об уровне своих возможностей, физической подготовленности и способах их совершенствования;

- знание основных приемов самоконтроля в двигательной деятельности;

- представления о некоторых спортивных событиях в своей местности, регионе, стране;

- уверенность в собственных силах, в ценности здорового образа жизни;

- принятие важности и необходимости заботы о своем здоровье;

- ощущение эмоционального комфорта от совместных со взрослыми и сверстниками подвижных игр, спортивных праздников, физкультурного досуга;
- интерес к изучению возможностей собственного тела, интерес к природным задаткам, которые проявляются при занятии различными видами деятельности;
- вера в достижение успеха в спортивных играх;
- способность определять и оценивать свои достижения;
- способность оценить спортивные достижения другого человека;
- способность сопереживать сверстникам в случаях победы и поражения в спортивных играх, соревнованиях;
- способность видеть и ценить красоту человеческого тела;
- переживание радости успеха в спортивных играх, соревнованиях;
- активное участие в совместных спортивных играх с взрослыми и сверстниками, демонстрирующее стремление учитывать интересы окружающих людей;
- учет индивидуальных физических возможностей при включении в различные виды деятельности;
- положительный эмоциональный настрой на организованные занятия физической культурой;
- способность к образному перевоплощению;
- стремление к выполнению ведущих ролей в подвижных играх;
- осознанное выполнение требований техники безопасности в разных формах и видах двигательной деятельности.