

Образовательная область «Физическая культура»

Месяц, неделя	Темы/возрастная группа	Непосредственная образовательная деятельность		Совместная деятельность	
		задачи	Методы и приёмы	предварительная	Последующая
Сентябрь 1 неделя	Обследование уровня развития основных движений: бег на 30 м.				
	Обследование уровня развития основных движений: прыжок в длину с места.				
2 неделя	Обследование уровня развития основных движений: метание мешочка вдаль.				
	Обследование уровня развития физических качеств: определение силы мышц спины; оценка силы и выносливости мышц живота.				
	Обследование уровня развития физических качеств; определение				

3 неделя	<p>силы мышц рук и плечевого пояса; гибкость.</p> <p>Обследование уровня развития физических качеств: челночный бег 10х3; обегание препятствий.</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. П\и «Цветные автомобили».</p>	<p>На улице п\и «Воробышки и кот», «Цветные автомобили». Индивидуальная работа с детьми в группе: поднятие на ладонях и коленях по наклонному скату.</p>
	<p>2. Подпрыгивание на месте на двух ногах,</p>	<p>2. Упражнять детей в подпрыгиваниях на месте</p>	<p>ОРУ – стр.24</p> <p>Объяснение:</p>	<p>На улице: п\и «Цветные</p>	<p>На улице: п\и «Цветные</p>

	<p>поднимание на ладонях и коленях по наклонному скату.</p>	<p>на двух ногах, умении энергично отталкиваться от пола, подпрыгивать выше. Побуждать детей самостоятельно определять, что нужно сделать, чтобы прыжок был выше(Б). 2. Закреплять умение подниматься и спускаться по наклонному скату на ладонях и коленях(Б), 3. В п\и «Цветные автомобили» закреплять умение бегать легко, реагировать на звуковой сигнал во время игры, ориентироваться в пространстве(С).</p>	<p>подпрыгивание на двух ногах на месте с доставанием колокольчика; лазанье по наклонной доске. Пальчиковая гимнастика «Флажок» стр.27</p>	<p>автомобили» и «Птицы». Предложить детям выполнить подпрыгивание на двух ногах на месте с доставанием колокольчика.</p>	<p>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 месте, ходьба по бровкам.</p>	<p>1.Развивать у детей функцию равновесия при ходьбе по бровке(Б). 2.Закреплять умение выполнять подпрыгивания на месте легко, приземляться мягко на переднюю часть стопы в обычной обуви(Б). 3.В п\и «Птицы в гнездах» закреплять умение бегать в</p>	<p>ОРУ «Птицы» стр.26 Объяснение: подпрыгивание на месте, ходьба по бровкам. Игровая ситуация: дети используют образ птиц.</p>	<p>На улице: п\и «Птицы в гнездах». Предложить детям выполнить ходьбу по бровкам</p>	<p>На улице: п\и «Птицы в гнездах» , «Цветные автомобили». Индивидуальная работа с детьми на улице: подпрыгивание на месте («Мой веселый, звонкий мяч»).</p>

4 неделя	4. Подбрасывание большого мяча вверх, лазанье по наклонной лесенке.	<p>рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал(С).</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 соседнюю рейку(Б).</p> <p>3.в п\и «Воробышки и кот» закреплять умение при спрыгивании приземляться мягко на две полусогнутые ноги на носки(С)</p>	ОРУ с большим мячом, стр.30 Объяснение: подбрасывание большого мяча, лазанье по наклонной лесенке. Пальчиковая гимнастика «Флажок» стр.27	На улице п\и «Воробышки и кот», «Цветные автомобили». Предложить детям выполнить подбрасывание большого мяча вверх.	На улице п\и «Воробышки и кот», «Цветные автомобили». Индивидуальная работа с детьми в группе: лазанье по наклонной лесенке.
	5. Подбрасывание большого мяча вверх, лазанье по наклонной лесенке.	<p>1.При подбрасывании большого мяча вверх закреплять умение бросать его перед собой(З).</p> <p>2.В лазанье по наклонной лесенке приучать детей не пропускать рейки, ставить руки и ноги</p>	ОРУ с большим мячом, стр.30 Объяснение: подбрасывание большого мяча, лазанье по наклонной лесенке. Пальчиковая гимнастика	На улице п\и «Воробышки и кот», «Цветные автомобили». Предложить детям выполнить подбрасывание большого мяча вверх.	На улице: п\и «Воробышки и кот», «Цветные автомобили». Индивидуальная работа с детьми в группе: лазанье по наклонной лесенке.

	<p>3 занятие на улице. Метание мешочка вдаль, прыжки с продвижением в перед.</p>	<p>каждый раз на соседнюю рейку(Б). 3.в п\и «Воробышки и кот» закреплять умение при спрыгивании приземляться мягко на две полусогнутые ноги на носки(С).</p> <p>1.В метании мешочка вдаль от плеча одной рукой закреплять умение принимать правильное и.п.(Б) 2.В прыжках с продвижением вперед отрабатывать выполнение толчка двумя ногами и приземление на две полусогнутые ноги на носки(Б,З). 3. в п\и «самолеты» закреплять умение бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, используя пространство площадки(С).</p>	<p>«Флажок» стр.27.</p> <p>ОРУ стр.31 «Строим дом». Объяснение: метание мешочка вдаль, прыжки через линии. Игровая ситуация: дети используют образ строителей.</p>	<p>На улице: п\и «Самолеты», «Воробышки и кот». Предложить детям выполнить метание предметов вдаль.</p>	<p>На улице: п\и «Самолеты», «Воробышки и кот». Индивидуальная работа с детьми на улице: Прыжки через линии, приземляясь на две полусогнутые ноги на носки.</p>
--	--	--	--	---	---

<p>Октябрь 1 неделя</p>	<p>1.Прокатывание большого мяча, подлезание на ладонях и коленях.</p> <p>2.Прокатывание большого мяча, прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>1.Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании 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>Построение парами: «Паровоз цепляет вагон», общеразвивающие упражнения с большим мячом, (сравнить трудности выполнения), игровая ситуация. Стр. 36 «Послушные мячики» активизирующие вопросы «Какое движение выполняет голова во время подлезания?»</p> <p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с большим мячом. Стр.37 Игровое упражнение «Светофор».</p>	<p>На улице: П/и «Волк и зайцы». Предложить детям выполнить прокатывание большого мяча двумя руками снизу.</p> <p>На улице: П/и «Кролики», игровое упражнение «Светофор». Предложить детям выполнить прыжки с продвижением вперед, следить за правильным</p>	<p>На улице: П/и «Волк и зайцы», «У медведя во бору». Предложить детям выполнить прокатывание большого мяча двумя руками снизу.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Подлезание под дуги на низких и высоких четвереньках.</p> <p>На улице: П/и «Кролики», игровое упражнение «Светофор». Предложить детям выполнить прокатывание большого мяча двумя руками снизу.</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>приземлением.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Прыжки с продвижением вперед, энергично отталкиваясь одновременно двумя ногами, следить за правильным приземлением.</p>
	<p>3 занятие на улице: Перебрасывание большого мяча, ходьба и бег по узкой дорожке.</p>	<p>1.Упражнять детей в умении перебрасывать большой мяч о груди двумя руками через шнур(С,П). 2.закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке(Б). 3.в п/и «Зайцы и волк» упражнять детей в умении выполнять прыжки на месте, с продвижением вперед, легко, на передней части стопы обычной обуви(С).</p>	<p>ОРУ стр.38. Объяснение: Перебрасывание большого мяча от груди двумя руками через шнур, ходьба и бег по узкой дорожке. Игровое упражнение: «Пройди, не наступи на линию», «Перебрось мяч через шнур».</p>	<p>На улице: игровое упражнение «Пройди по бровке и не упади» Подвижная игра «Зайцы и волк». Предложить детям выполнить действия с большим мячом.</p>	<p>На улице: П/и «Зайцы и волк», игровое упражнение: «пройди по бровке и не упади».  Индивидуальная работа с детьми на улице: Перебрось мяч через шнур.</p>
2 неделя	<p>Прыжки с продвижением</p>	<p>1.Закреплять умение в прыжках с продвижением</p>	<p>Показать, как шагают деревянные</p>	<p>На улице: П/и «Кролики»</p>	<p>На улице: П/и «Кролики»</p>

	<p>вперед, подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p>	<p>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>человечки, общеразвивающие упражнения. Стр.43. «Поднимание рук», Игровая ситуация «Помоги кролику».</p>	<p>Предложить детям выполнить прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>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>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 вперед на</p>	<p>Показать, как шагают деревянные человечки, общеразвивающие упражнения. Стр.44. Игровая ситуация «Помоги кролику», пальчиковая гимнастика «Дождик».</p>	<p>На улице: П/и «Зайцы и волк», «Перелет птиц». В группе: Предложить детям выполнить подтягивание на скамейке.</p>	<p>На улице: П/и «Зайцы и волк», «Перелет птиц». Индивидуальная работа с детьми в группе: Подтягивание на руках на гимнастической скамейке лежа на животе, с разным и.п. для ног.</p>

	3 занятие на улице: Прокатывание большого мяча в ворота, бег с ускорением.	двух ногах(С). 1.Закреплять умение детей готовиться к бегу, бежать легко на передней части стопы(З,Б). 2. Упражнять в умении прокатывать большой мяч ворота двумя руками снизу, принимать правильное И.П. для ног. 3.В п/и «Куры в огороде» побуждать детей опускать голову ниже при подлезании под шнур, натянутой на высоте 70 см, на ногах без помощи рук в спокойной обстановке(С).	1.ОРУ стр.44. 2.Объяснение (приготовиться к бегу, прокатить мяч в ворота) 3.Игровое упражнение «Трамвай», «Кто быстрее прибежит к флажку», «Закати мяч в ворота»	На улице: Игровое задание «Добеги до флажка», «Закати мяч в ворота» Подвижная игра «Куры в огороде»	На улице: Игровое задание «Добеги до флажка», «Закати мяч в ворота» Подвижная игра «Куры в огороде» Индивидуальная работа с детьми на улице: Бег с ускорением по дистанции.
3 неделя	5.Прокатывание мяча.	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	По громкому удару в бубен остановиться, общеразвивающие упражнения. Стр.50. Игровая ситуация «В гости к зайке», дыхательное упражнение «Куры» стр.249.	На улице: Игра с мячом, прыжки с продвижением вперёд. П/и «Зайцы и волк»	На улице: Подвижная игра «Зайцы и волк», бег по дистанции с ускорением.  Индивидуальная работа с детьми в группе: Прокатывание большого мяча, выполняя стоя в парах.

	<p>6.Прокатывание мяча.</p>	<p>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 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>Общеразвивающие упражнения. Стр.51 Игровая ситуация «В гости к зайке», дыхательное упражнение «Куры» стр.249.</p>	<p>В группе: Прыжки с продвижением вперёд, прокатывание мяча на дальность. На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята».</p>	<p>На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята», прыжки через линии не наступая на них. Индивидуальная работа с детьми в группе: Прокатывание мяча до стены.</p>
	<p>3 занятие на улице: Физкультурный досуг: «Осень».</p>	<p>1.закреплять у детей полученные двигательные навыки(П). 2.развивать творческое</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стр.58. игровая ситуация «Зайцы на</p>	<p>На улице: Прыжки с продвижением вперёд.</p>	<p>На улице: Подвижная игра «Кто быстрее?».</p>

4 неделя	7. Подбрасывание мяча вверх.	<p>мышление, умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, ловкость(П). 3.учить преодолевать трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях(С). 4. воспитывать смелость(С).</p> <p>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</p>	<p>прогулке», расслабляющие упражнения «Руки, как плети».</p> <p>Общеразвивающие упражнения стр.58. Игровое упражнение: «Играй, играй мяч не теряй», расслабляющие упражнения «Руки, как плети».</p>	<p>Игровое упражнение «Кто быстрее?».</p> <p>В группе: Игровое упражнение «Играй, играй, мяч не теряй» На улице: прыжки с продвижением вперёд, ходьба парами</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Подбрасывание мяча вверх и его ловля.</p> <p>На улице: Подвижная игра «Кто быстрее?», «Наседка и цыплята».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Подбрасывание и ловля мяча перед собой.</p>
----------	------------------------------	---	--	--	--

	<p>8.Прыжки с продвижением вперёд, подбрасывание мяча перед собой.</p>	<p>выполнять бег с ускорением и замедлением, принимая правильное и.п. для бега(С).</p> <p>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).</p>	<p>ОРУ стр. 60. Игровые упражнения: «Играй, играй мяч не теряй», «Из кружка в кружок», «Собери овощи».</p>	<p>На улице: Бег с ускорением и замедлением, прыжки с продвижением вперед, игровое упражнение «Кто быстрее перенесет предмет?»</p>	<p>На улице: Игровое упражнение «Из кружка в кружок» П/и «Кто быстрее?» Индивидуальная работа с детьми в группе: Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.</p>
--	--	---	--	--	--

	3. Занятие на улице. «Прыжки с продвижением вперед, подбрасывание мяча перед собой».	1.Закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, создавать условия для следующего прыжка(Б). 2.Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков(С,П,Б). 3. В игровом упражнении «Собери овощи» закреплять умение выполнять бег с ускорением принимая правильное и.п(С).	ОРУ, стр.60 Объяснение: прыжки с продвижением вперед, подбрасывание мяча перед собой.	На улице: предложить детям выполнить прыжки с продвижением вперед, подбрасывать мяч перед собой и ловить его. п\и «Собери овощи.	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 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, замахнуться, бросить. Закреплять умение	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:

	<p>10. Метание мешочков</p>	<p>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).</p> <p>10. Упражнять детей в умении выполнять прицеливание , замах и бросок мешочка одной рукой снизу(Б). Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две 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>Общеразвивающие упражнения стр.65. Игровая ситуация «Поможем зайке», пальчиковая гимнастика «Заборчик».</p>	<p>На улице: Метание мяча одной рукой снизу, спрыгивание с высоты. Подвижная игра «Кролики».</p>	<p>Подлезание под шнур на коленях и ладонях сходу.</p> <p>На улице: Подвижная игра «Кролики». Игровое упражнение: «Спрыгни со скамьи» высота 30см. Индивидуальная работа с детьми в группе: Метание мешочка правой, левой рукой в обруч.</p>
--	-----------------------------	---	--	--	--

2 неделя	3. занятие на улице. «Ходьба и бег в естественных условиях, прыжки в длину с места и в высоту с места»  11.Прокатывание мяча.	1.Закреплять умение выполнять ходьбу и бег в естественных условиях. Привлечь внимание детей к использованию разных способов ходьбы с учетом грунта(Б,П,З). 2.Упражнять в умении мягко приземляться в прыжках в длину с места и в высоту с места. 3. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Лошадки». Приучать к действиям строго по сигналу(С).  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»	ОРУ «Воробушки» стр.68. Ходьба по асфальту на солнечной и теневой стороне, прыжки через ручейки.  Игровое упражнение «Стоп», общеразвивающие упражнения с малым мячом стр.73, Игровая ситуация «Парашютисты».	На улице: п/и «Лошадки»: дети используют роль воробьев (летают, клюют, прыгают, греют ноги)  На улице: лазание по гимнастической лестнице, спрыгивание с высоты 30 см. Подвижная игра «Перелёт птиц».	На улице: п/и «Лошадки» ходьба и бег в естественных условиях с использованием разного грунта. Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки через предметы.  На улице: Подвижная игра «Перелёт птиц», «Раздувайся, пузырь»  Индивидуальная работа с детьми в группе: Прокатывание малого мяча одной рукой снизу,
----------	--	--	--	--	---

	<p>12. Прокатывание мяча.</p>	<p>закреплять умение переходить от бега к лазанию по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы(Б,З).</p> <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 прыгивании с куба, приземляться перекатом с ноги на всю ступню. В п\и «Перелёт птиц» закреплять умение переходить от бега к лазанию по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы(С).</p>	<p>Игровое упражнение «Стоп», общеразвивающие упражнения с малым мячом стр.73, игровая ситуация «Парашютисты».</p>	<p>На улице: лазанье по гимнастической лестнице, прыгивание с высоты 30 см. Подвижная игра «Перелёт птиц».</p>	<p>На улице: Подвижная игра «Перелёт птиц», «Раздувайся, пузырь» Индивидуальная работа с детьми в группе: Прокатывание малого мяча одной рукой снизу,</p>
--	-------------------------------	---	--	--	---

	<p>3. занятие на улице. «Перелезание через бревно, приспособлять способы ходьбы и бега к условиям перемещения»</p>	<p>1. Приучать детей приспособлять способы ходьбы и бега к условиям перемещения(С,П,Б). 2. Упражнять детей в умении перелезать через бревно, используя запрыгивание с упором руками. 3. Развивать умение пролезать быстро сходу. 4. В подвижной игре «Лошадки» упражнять детей в умении использовать бег на скорость или с увертыванием в зависимости от ситуации(С).</p>	<p>ОРУ «Птицы» стр.75. Дети используют образ птиц (летают, клюют, прыгают) Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения «Силачи», мяч отбивать перед собой, ловить, захватывая с боков. Предложить детям по названию показать способ подлезания.</p>	<p>На улице: Полоса препятствий: бег 10м, перелезание через бревно, пролезание между рейками. П/и «Лошадки»</p>	<p>На улице: П/и «Лошадки», способ перемещения по грунту (скользкий, рыхлый) Индивидуальная работа с детьми на улице: упражнять в ходьбе и беге по скользкому и рыхлому грунту.</p>
Знеделя	13. Отбивание и ловля мяча.	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 способом передвижения	Общеразвивающие упражнения стр. 80. Игровое упражнение «Стрела» (обезьянка добежала до дерева и потянулась к ветке), пальчиковая	В группе: Предложить детям по названию показать способ ползания. Отбивания и ловля мяча двумя руками(отбивать мяч перед собой, ловить,	На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята», «Цветные автомобили». В группе: Предложить детям по названию показать способ

	<p>14.Подбрасывание и ловля мяча.</p>	<p>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 выполнять бег из и.п. спиной к направлению движения. В п\и «Наседка и</p>	<p>гимнастика «Очки» стр.77.</p> <p>Общеразвивающие упражнения стр.80 «Часы», выполнение по показу, игровая ситуация «Волшебные мячи», дыхательное упражнение «»Жук» стр.251</p>	<p>захватывать с боков).</p> <p>На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята», Бег стоя спиной к направлению движения. Игровое упражнение «Допрыгни до ленты».</p>	<p>ползания. Индивидуальная работа с детьми в группе: отбивание мяча двумя руками о землю и ловля его захватывая мяч с боков.</p> <p>На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята», «Зайцы и волк». Игровое упражнение «Допрыгни до ленты. Индивидуальная работа с детьми в группе: подбрасывание и ловля большого мяча.</p>
--	---------------------------------------	---	--	---	---

4 неделя.	3 занятие. Физкультурный досуг на основе игровых упражнений «Посадил дед репку»  15. Подбрасывание мяча.	цыплята» закреплять умение выполнять прыгивание со скамейки, приземляясь на две ноги перекатом с носка на всю ступню, подлезать на ступнях без помощи рук под шнур(С).  1.учить детей ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия(П,Б). 2.развивать воображение, ориентировку в пространстве(П). 3.воспитывать волю(С).  15.Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движение рук и ног(П,Б). Упражнять в умении	Общеразвивающие упражнения стр.87. Игровая ситуация «Волшебные мячи», дыхательное упражнение «»Жук»стр.251.  ОРУ стр.87. Игровая ситуация «Волшебные мячи», игровое упражнение «Узкий и широкий ручеек», «Парашютисты» (	На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята», Бег стоя спиной к направлению движения. Игровое упражнение «Допрыгни до ленты».  На улице: П/и «У медведя во бору», игровое упражнение «Парашютисты» (прыгивание с куба через широкий и	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.  На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята». Индивидуальная работа с детьми в группе:
-----------	--	--	---	--	---

	<p>16. Подбрасывание мяча.</p>	<p>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 прыгивании со скамьи(С).</p> <p>16. Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движение рук и ног. 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</p>	<p>спрыгивание с куба через широкий и узкий ручеек)</p> <p>ОРУ стр.87. игровая ситуация «Деревья в лесу», «Поможем белочке забросить орешки в дупло»</p>	<p>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>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». Индивидуальная работа с детьми в группе: забрасывание предметов в корзину, перепрыгивание через предмет высотой в 15 см.</p>
--	--------------------------------	--	--	---	--

	3 занятие на улице: «Путешествие в лес»	движения(С).  1.Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения в естественных условиях(П). 2.Оценить правильность действий детей.	ОРУ стр.89 Объяснение: предложить детям выполнить знакомые движения в естественных условиях.	На улице: предложить детям выполнить знакомые движения в естественных условиях (ходьба, прыжки, спрыгивания с высоты, забрасывание предметов в корзины и т.д.)	На улице: предложить детям выполнить знакомые движения в естественных условиях (ходьба, прыжки, спрыгивания с высоты, забрасывание предметов в корзины и т.д.)
Декабрь 1 неделя	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	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>детей пользоваться названием способов подлезания. В п\и «Цветные автомобили» упражнять детей в умении регулировать скорость движения, бегать враспынную, 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 наталкиваясь</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». В группе: Предложить детям выполнить ползание на ладонях и ступнях под высокое препятствие.</p>	<p>На улице: Подвижная игра «Цветные автомобили», «Светофор». Индивидуальная работа с детьми в группе: Спрыгивание с куба с поворотом на 90.</p>
--	--	---	--	---	--

	3 занятие На улице: «В гости к елке»	друг на друга(С).  1.упражнять детей в умении действовать в естественных условиях, проявлять самостоятельность в определении способа выполнения различных движений в зависимости от условий(Б).	ОРУ стр.97. Игровая ситуация «В гости к елке» (игры у елки)	На улице: Предложить детям рисовать густую пушистую елочку, передвигаясь семенящими шагами. П/и «Елочки и лесник»	На улице: П/и «Елочки и лесник» Игровое упражнение «Снежный вал» Индивидуальная работа с детьми на улице: Перепрыгивание через снежный ров.
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 ладонях, выполняя подлезание под шнур, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек(С).	Общеразвивающие упражнения стр. 103. «Машины», Игровая ситуация «Идем по лесу», «катаемся с горки». Пальчиковая гимнастика «Очки» стр. 77.	На улице: Предложить детям выполнить прыжки через валики высотой 15 см. В группе: п/и «Котята и щенята»	На улице: Игровое упражнение «Идем по сугробам», прыжки через снежные валики. Индивидуальная работа с детьми в группе: Подтягивание на скамейке из положения лежа на животе, руки скрестно.

	<p>20. Прыжки в высоту с места.</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>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</p>	<p>ОРУ стр.105. Игровая ситуация «Переползи через бревно, проскользи по ледяной дорожке». Дети используют образ лошадки.</p>	<p>На улице: п/и «Лошадки» Предложить детям скольжение по ледяным дорожкам и перелезание через бревно.</p>	<p>На улице: п/и «Лошадки», «Цветные автомобили» Предложить детям скольжение по ледяным дорожкам и перелезание через</p>

<p>3 неделя.</p>	<p>21.Прыжки в высоту с места.</p>	<p>группировки: при скольжении присесть в низкую стойку, руки вперед. З.В п/и «Лошадки» упражнять в передвижении разными способами: с высоким подниманием ног, галопом вперед, бегом(С).</p> <p>21. Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения 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</p>	<p>Перестроение в пары через середину зала, общеразвивающие упражнения с мячом, выполнение по показу, игровая ситуация «Идем в гости к медведю».</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом стр.110. Объяснение: прыжки в высоту с 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>На улице: Предложить детям прыгать в высоту с места с зажатым между коленями предметом, ходьба по узкой дорожке приставными шагами пятка к носку. П/и «Не попадись в мышеловку»</p>	<p>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»; «Зайцы и волк» Предложить детям оценить свои возможности в прыжках в высоту с места. Индивидуальная работа с детьми в группе: ходьба по шнуру приставными шагами пятка к носку.</p>
------------------	------------------------------------	---	--	--	---

	<p>22.Прокатывание мяча в ворота.</p> <p>3 занятие на улице: Физкультурный досуг «Волшебный сундучок»</p>	<p>от высоты препятствия(С).</p> <p>22. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу(П,Б). Обратить внимание на использование замаха для увеличения дальности броска. Закреплять умение выполнять бег с 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). 2.Упражнять в использовании пространственных</p>	<p>общеразвивающие упражнения с мячом стр.111. Объяснение: прокатывание малого мяча одной рукой снизу, бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу. Спросить у детей: «Когда труднее попасть в ворота?», «Когда надо сильнее замахнуться?», «Что нужно сделать, чтобы быстро набрать скорость?».</p>	<p>На улице: П/и «Кролики», «Не попадись в мышеловку» В группе: Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния в 2 – 3 метра. Игровое упражнение «Догони свой мяч, пока он еще не остановился»</p>	<p>На улице: П/и «Кролики», «Не попадись в мышеловку» Предложить детям выполнить бег с ускорением, быстро переходить от метания снежков к бегу. Индивидуальная работа с детьми в группе: Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния в 2 – 3 метра.</p>
--	---	---	--	--	--

4 неделя	23.Прокатывание мяча в ворота.	<p>ориентиров, определении местоположения объектов относительно друг друга(Б).  3.Закрепить правило безопасного движения.  4.Воспитывать дисциплинированность и собранность(С).</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  Объяснение: прокатывание малого мяча с расстояния 2 – 3 метра, челночный бег 2 х 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:  П/и «Кролики», «Цветные автомобили». Предложить детям выполнить челночный бег 2х10м «Кто быстрее прибежит к флажку?»</p>	<p>На улице:  П/и «Кролики», «Цветные автомобили». Предложить детям выполнить челночный бег 2х10м «Кто быстрее прибежит к флажку?»  Индивидуальная работа в группе:  Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния в 2 – 3 метра.</p>
----------	--------------------------------	---	---	--	--

<p>Январь. 2 неделя.</p>	<p>24.Прокатывание мяча в ворота (повторение занятия)</p> <p>25.Прыжки в длину с места.</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>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 с мячом стр111 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>Общеразвивающие упражнения стр.121. Объяснение: прыжки в длину с места через ручей шириной 60 см; подбрасывание и ловля большого мяча. Игровое упражнение</p>	<p>На улице: П/и «Кролики», «Цветные автомобили». Предложить детям выполнить челночный бег 2x10м «Кто быстрее прибежит к флажку?»</p> <p>На улице: П/и «Кролики», игра – эстафета «Кто быстрее принесет льдинку?» Игровое упражнение «Рисуем елочку» (пятки сближены, носки разведены – ходьба елочка)</p>	<p>На улице: П/и «Кролики», «Цветные автомобили». Предложить детям выполнить челночный бег 2x10м «Кто быстрее прибежит к флажку?» Индивидуальная работа в группе: Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния в 2 – 3 метра.</p> <p>На улице: П/и «Кролики», игра – эстафета «Кто быстрее принесет льдинку?» Игровое упражнение «Рисуем елочку» (пятки сближены, носки разведены – ходьба елочка)</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</p>	<p>«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>На улице: «Кто быстрее пробежит к флажку?», П/и «Кролики». Предложить детям выполнить прыжки в длину с места через длинные валики. В группе: Предложить детям подбрасывание и ловлю большого мяча.</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 места через длинные валики. Индивидуальная работа с детьми в группе: подбрасывание и ловля большого мяча.</p>
--	------------------------------------	--	--	---	---

	<p>3 занятие на улице: Путешествие по участку.</p>	<p>правильно его ловить, 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</p>	<p>ОРУ стр.123. Объяснение: метание снежков вдаль от плеча правой и левой рукой. Обратить внимание детей на разные способы ходьбы и бега по рыхлому и утрамбованному снегу.</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>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. Индивидуальная работа с детьми на улице: метание снежков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча.</p>
--	--	--	---	--	--

<p>3 неделя</p>	<p>27. Перебрасывание и ловля мяча в парах.</p>	<p>принесет льдинку?» развивать скорость по рыхлому 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». В группе: Предложить детям выполнить перебрасывание и ловлю большого мяча в парах.</p>	<p>На улице: П/и «Ловишки», «Цветные автомобили». Спрыгивание со снежного вала в обозначенное место – домик. Индивидуальная работа с детьми в группе: перебрасывание и ловля большого мяча в парах.</p>
-----------------	---	---	---	--	---

	<p>28. Влезание и спуск по гимнастической стенке</p>	<p>28. В прыжках в глубину побуждать 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</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стр.128. 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>На улице: П/и «Цветные автомобили», «Ловишки». Предложить детям выполнить спрыгивание со скамейки в обозначенное место с поворотом в 90*; влезание и спуск по гимнастической стенке.</p>	<p>На улице: П/и «Цветные автомобили», «Ловишки». Предложить детям выполнить спрыгивание со скамейки в обозначенное место с поворотом в 90*. Индивидуальная работа с детьми в группе: влезание и спуск по гимнастической стенке.</p>
--	--	---	---	---	--

4 неделя	3 занятие на улице: Физкультурный досуг «Зимние забавы»  29.Лазанье по гимнастической стенке	<p>перебрасывании мяча(С).</p> <p>1.создать радостное настроение.</p> <p>2.развивать точность движений и ловкость.</p> <p>3.воспитывать смелость и уверенность в себе и в своих возможностях (С).</p> <p>29. При лазанье по гимнастической лестнице упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. В подтягивании на</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	На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята», «Взятие крепости». Предложить детям выполнить ходьбу с высоким подниманием ног через снежные валики.	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>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 толчка при спрыгивании 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>сделает перехватов?», пальчиковая гимнастика «Птенчики в гнезде» стр.131.</p>		
	<p>30. Лазанье по гимнастической стенке</p>	<p>30.закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъёме и спуске.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем стр.134. Объяснение: лазанье по гимнастической</p>	<p>На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята», «Взятие крепости». Предложить детям</p>	<p>На улице: Подвижная игра «Наседка и цыплята», «Взятие крепости». Индивидуальная</p>

	<p>3 занятие на улице: «В гости к медведю»</p>	<p>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 умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамейке(С).</p> <p>1.упражнять детей в умении действовать успешно в естественных условиях.</p> <p>2.закреплять умение выполнять знакомые движения в</p>	<p>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>ОРУ «Лыжники» стр.136. Объяснение: в форме двигательного рассказа. Игровая ситуация: дети используют образ лыжников</p>	<p>выполнить ходьбу с высоким подниманием ног через снежные валики.</p> <p>На улице: П/и «У медведя во бору», «Взятие крепости». Предложить детям использовать образ лыжника (подберем лыжи, наденем и закрепим лыжи,</p>	<p>работа с детьми в группе: лазанье по гимнастической стенке выполняя слитные движения при подъеме и спуске.</p> <p>На улице: П/и «У медведя во бору», «Взятие крепости». Предложить детям ходьбу след в след по рыхлому снегу, бег по уtramбованной</p>
--	--	---	--	---	---

		необычных условиях(С).	(подберем лыжи, наденем и закрепим лыжи, скатимся с горки, имитация передвижения скользящим шагом).	скатимся с горки, имитация передвижения скользящим шагом).	дорожке. Индивидуальная работа с детьми на улице: Имитация передвижения скользящим шагом ( координация движения рук и ног).
--	--	------------------------	---	--	---

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

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

<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. Объяснение: метание мешочка до стены. Влезание на гимнастическую стенку с переходом на соседний пролет приставным шагом боком, подлезание под дуги высотой 45 – 60 см. Игровая ситуация – дети используют образ обезьянок. Пальчиковая гимнастика «Здравствуй» стр.139.</p>	<p>На улице: П/и «самолеты» , игра – эстафета «Кто быстрее прибежит к льдинке?». Предложить детям выполнить броски снежками до стены.</p>	<p>На улице: П/и «самолеты» , игра – эстафета «Кто быстрее прибежит к льдинке?». Индивидуальная работа с детьми в группе: Влезание на гимнастическую стенку приставным шагом.</p>
-----------------------------	--	---	--	---	---

	<p>32. Прыжки в длину с места.</p> <p>3 занятие на улице: «Зимние забавы»</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. 2.развивать у детей разнообразие действий при скатывании с горки на санках(С). 3.воспитывать у детей ловкость и смелость. 4. упражнять в метании в горизонтальную цель одной рукой (снизу или от плеча)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мешочком стр.142. Объяснение: метание мешочка в цель («Выбей кубик за линию», прыжок в длину с места.) Спросить у детей : «Что нужно сделать, чтобы выбить кубик?»</p> <p>ОРУ «Снежинки» стр. 145. Объяснение: катание с горки на санках с заданиями. Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения «Вертушка», выполнение по показу, игровое упражнение «Выбей кубик», активизирующие</p>	<p>На улице: П/и «Самолеты», «Кролики». Предложить детям выполнить метание мешочком (снежком) в большой мяч.</p> <p>На улице: П/и «Попади снежком в коробку», «Кролики». Предложить детям выполнить задание на санках (скатись в ворота, кто дальше прокатится и т.д.)</p>	<p>На улице: П/и «Самолеты», «Кролики». Предложить детям выполнить прыжки в длину с места («Кто дальше?»). Индивидуальная работа с детьми в группе: Метание мешочка в цель («Выбей кубик за линию»).</p> <p>На улице: П/и «Попади снежком в коробку», «Кролики». Индивидуальная работа с детьми на улице: Метание снежков в горизонтальную цель одной рукой (снизу и от плеча)</p>
--	---	---	--	--	--

<p>2 неделя</p>	<p>33. Прыжки в длину с места.</p>	<p>33. Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывания малого мяча . закреплять умение в прыжках в длину с места 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>вопросы: Что нужно сделать, чтобы сбить кубик? Как правильно принять и.п.? как выполнить толчок в прыжках в длину с места?</p> <p>Общеразвивающие упражнения стр.149. 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 места?</p>	<p>На улице: П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Лошадки». 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». Индивидуальная работа с детьми на улице: «Выбей кубик за линию».</p>
-----------------	------------------------------------	---	---	---	--

	<p>34.Прыжки через ручей</p> <p>3 занятие на улице: «Ледяные дорожки»</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). 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). 2.закреплять умение пользоваться замахом при метании вдаль. 3.упражнять в умении сохранять равновесие при подъеме и спуске с возвышенности.</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?». Игровая ситуация: перепрыгни через ручеек, подлезть под дугу и не задеть ее. ОРУ стр.151.</p> <p>Объяснение: бег и скольжение по ледяной дорожке. «Чья льдинка проскользит дальше по ледяной дорожке?», «Догони свою льдинку». Игровая ситуация: дети используют образ конькобежца, фигуриста.</p>	<p>На улице: П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Лошадки». Предложить детям выполнить прыжки через предметы.</p> <p>На улице: П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Лошадки». Предложить детям выполнить игровые упражнения: бег и скольжение по ледяным дорожкам,</p>	<p>На улице: П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Лошадки». Индивидуальная работа с детьми в группе: перебрасывание мяча через предмет.</p> <p>На улице: П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Лошадки». Предложить детям выполнить игровые упражнения: бег и скольжение по ледяным дорожкам, «Догони свою льдинку».</p>
--	---	---	--	--	---

<p>3 неделя</p>	<p>35.Бег из обруча в обруч, подлезание под высоту.</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 находиться 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. Знакомить с маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте(П). Привлечь</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с короткой лентой стр.156. Объяснение: бег из обруча в обруч, подлезание под высоту 60 см. Пальчиковая гимнастика «Зайчик» стр.153.</p>	<p>«Догони свою льдинку».</p> <p>На улице: п/и «Зайцы и волк», «Лошадки». Предложить детям выполнить бег из обруча в обруч, расположенные на земле на расстоянии 20 см друг от друга.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми на улице: Скольжение по ледяной дорожке (развивать чувство равновесия).</p> <p>На улице: п/и «Зайцы и волк», «Лошадки». Индивидуальная работа с детьми в группе: Подлезание под препятствия не задевая предмет (шнур).</p>
-----------------	---	---	---	---	--

	<p>36.Прокатывание мяча, прыгивание с куба.</p>	<p>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 прыгивании 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 п\и «Мыши в кладовой» приучать детей выполнять подлезание на ступнях без помощи рук, на ступнях и ладонях в быстром темпе(С).</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с лентами стр.156. Объяснение: прыгивание с куба в круги («До какого круга тебе нравится прыгать? Почему?»). прокатывание малого мяча по дорожкам («У кого мяч пробежал точно по дорожке?») . Пальчиковая гимнастика «Зайчик» стр.153.</p>	<p>На улице: П/и «Мыши в кладовой», «Зайцы и волк». Предложить детям выполнить прыгивание с куба в дуги (красный, синий).</p>	<p>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>
--	---	--	--	---	--

4 неделя	<p>3 занятие на улице: «Мама, папа, я – спортивная семья».- Физкультурный досуг.</p> <p>37. Прокатывание мяча, прыгивание с куба.</p>	<p>1.закрепить навыки совместных игр и состязаний. 2.обогащать двигательный опыт детей, стимулировать инициативные действия в разных видах упражнений, развивать эмоциональный опыт(П,С). 3.преобщать родителей к воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни(С,З).</p> <p>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</p>	<p>ОРУ «С двумя кубиками» стр.162. Объяснение: 1.прыгивание с куба с поворотом на 90* в одну и другую сторону (чтобы успеть повернуться, нужно выпрыгнуть вверх). 2.прокатывания</p>	<p>На улице: П/и «Быстро возьми!», «Зайцы и волк». В группе: Предложить детям прыгивание с куба с поворотом на 90* в одну и другую сторону.</p>	<p>На улице: П/и «Быстро возьми!», «Зайцы и волк». Предложить детям прокатывание малого мяча по снежной дорожке. Индивидуальная работа с детьми в группе:</p>
----------	---	--	--	---	---

	<p>38.Подъём по наклонной доске, спрыгивание с куба.</p>	<p>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).</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</p>	<p>малого мяча. Игровая ситуация: дети используют образ парашютистов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиками стр.162. Объяснение: 1.Прыжки через ручеек. 2.подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Игровая ситуация: дети используют образы животных (заяц, медведь). Пальчиковая гимнастика «Большой братец» стр.159.</p>	<p>На улице: П/и «Автомобили», «Быстро возьми». Предложить детям выполнить прыжки через ручей, мягко приземляясь. В группе: беседа с детьми о правилах дорожного движения, рассматривание иллюстраций.</p>	<p>спрыгивание с куба с поворотом на 90* в одну и другую сторону.</p> <p>На улице: П/и «Автомобили», Игровое задание «Попади снежком в корзину». Индивидуальная работа с детьми в группе: подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях (развивать смелость и равновесие).</p>
--	--	---	--	--	---

<p>Март 1 неделя</p>	<p>3 занятие на улице: «Лыжники»</p> <p>39. Подъём по наклонному скату</p>	<p>отбивать большой мяч об пол, бегать легко ,не наталкиваясь друг на друга ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал(С).</p> <p>1. закреплять умение использовать скользящий шаг при ходьбе на лыжах, развивать координацию движения. 2.при скатывании с горки упражнять в использовании стойки лыжника(Б,П).</p> <p>39.Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях без помощи рук. Закреплять умение при ходьбе по</p>	<p>ОРУ «Лыжники» стр.164. Объяснение: Ходьба на лыжах скользящим шагом, «Кто сделает меньше шагов?». Скатывание с горки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения стр.170. Объяснение: Подъём по наклонной доске на ладонях и ступнях, ходьба по</p>	<p>На улице: П/и «Автомобили», Предложить детям выполнить скользящий шаг на лыжах, скатывание с горки.</p> <p>На улице: П/и «Автомобили», «Куры и цыплята». В группе: Предложить детям по гимнастической</p>	<p>На улице: Игровое упражнение: «Кто сделает меньше шагов?». Индивидуальная работа с детьми на улице: Ходьба на лыжах скользящим шагом, скатывание с горки. На улице: П/и «Автомобили», «Куры и цыплята».</p> <p>В группе: Предложить детям выполнить подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. На улице:</p>
--------------------------	--	---	---	--	--

	<p>40.Перебрасывание мяча в парах, ползание на четвереньках.</p>	<p>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 силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков. В п\и «Куры и цыплята» закреплять умение в</p>	<p>гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи (4 штуки). Пальчиковая гимнастика «Собака» стр.167.</p> <p>Общеразвивающие упражнения стр.170. Объяснение: Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой; Перебрасывание большого мяча в парах (следить за согласованной работой рук и ног). Пальчиковая гимнастика «Собака» стр.167.</p>	<p>скамейке с перешагиванием через мячи (4 штуки).</p> <p>На улице: П\и «Автомобили», «Куры и цыплята». В группе: Предложить детям Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой.</p>	<p>П\и «Куры и цыплята», «Мыши в кладовой». Индивидуальная работа с детьми в группе: Перебрасывание большого мяча в парах (следить за согласованной работой рук и ног).</p> <p>На улице: П\и «Перелет птиц», «Куры и цыплята». Предложить детям выполнить перелезание через бревно. Индивидуальная работа с детьми на улице: метание мешочков (снежков) вдаль «Кто до какого флажка добросит?»</p>
--	--	--	---	--	--

2 неделя	3 занятие на улице: «метание снежков вдаль»; «перелезание через бревно».	прыжках с продвижением вперёд и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении(С).  1. закреплять умение выполнять бросок энергично, используя замах. Развивать согласованные движения рук и ног при метании вдаль(П). 2. знакомить детей со способом перелезание через бревно, находящееся на высоте 60 см от земли. 3. в П/и «перелет птиц» упражнять в умении пользоваться правильным захватом при лазанье(С).	ОРУ «Птицы» стр.172. Объяснение: метание мешочков (снежков) вдаль («Кто до какого флажка добросит?»). Перелезание через бревно. Игровая ситуация: дети используют образ птиц.	На улице: П/и «Перелет птиц», «Куры и цыплята». Предложить детям выполнить метание мешочков (снежков) вдаль «Кто до какого флажка добросит?».	На улице: П/и «Самолеты», «Отгадай что я делаю?» (педагог изображает движение лыжника, хоккеиста, игру в снежки, катание на коньках и т.д.). Индивидуальная работа с детьми в группе: Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе, используя разные и.п. (руки скрестны, ноги врозь и т.д.)
2 неделя	41. передвижение на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях,	41. Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе.	Объяснение задания, общеразвивающие упражнения с обручем,	На улице: П/и «Самолеты», «Перелет птиц». В группе:	На улице: П/и «Перелет птиц», «Самолеты». Индивидуальная

	<p>перебрасывание в парах.</p> <p>42.Подтягивание на скамейке, ползание на ладонях и коленях.</p>	<p>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>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,</p>	<p>выполнение по показу, активизирующие вопросы: Что нужно сделать, чтобы дальше прыгнуть?</p> <p>ОРУ с большим мячом стр.177. Объяснение: Ползание на ладонях и коленях и ступнях и ладонях. 2. подтягивание на скамейке с помощью рук. Гимнастика для глаз «Слоник» стр.248.</p>	<p>Предложить детям ползание на ладонях и коленях и ступнях и ладонях.</p> <p>На улице: П/и «Перелет птиц», «Самолеты». Предложить детям выполнить метание мешочков (снежков) вдаль на расстояние 4 – 7 м. Предварительная работа</p>	<p>работа с детьми на улице: Метание предмета вдаль «Добрось до флажка».</p> <p>На улице: П/и «Автомобили», предложить детям выполнить ходьбу широким шагом из обруча в обруч, бег из обруча в обруч. Индивидуальная работа с детьми в группе: выполнить броски мячей в</p>
--	---	--	--	---	---

		используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга(С).		рассматривание картины «Грачи прилетели».	парах.
	3 занятие на улице: «метание малых предметов вдаль», «перелезание через бревно с ходу».	1.упражнять детей в умении выполнять энергичный замах при метании малых предметов вдаль, осуществлять перенос центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске(Б). 2.закреплять умение выполнять перелезание через бревно сходу. 3. П/и «Перелет птиц» развивать умение выполнять влезание с ходу влезать (на 4 – 5 реек) и слезать, не пропуская рейки(С).	ОРУ «Птицы» стр. 179. Объяснение: Метание мешочков (снежков) вдаль на расстояние 4 – 7 м. «Кто до какого флажка добросит?», «Что нужно сделать чтобы мешок полетел дальше?». Перелезание через бревно с ходу. Игровая ситуация: дети используют образ птиц (воробьи, грачи).	На улице: П/и «Автомобили», игровое задание «Достань до ленты». Предложить детям выполнить прыжки из обруча в обруч, используя взмах рук.	На улице: П/и «Автомобили», предложить детям выполнить бег из обруча в обруч. Индивидуальная работа с детьми в группе: перебрасывание большого мяча друг другу от груди двумя руками.
3 неделя	43.прыжки в длину с продвижением, прокатывание	43. Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения	Общеразвивающие упражнения с обручем стр.186.	На улице: П/и «Заморожу», Предложить детям	На улице: П/и «Кто быстрее принесет кубик?»,

	<p>набивных мячей.</p> <p>44. Прыжки из обруча в обруч, бросание мячей в парах.</p>	<p>дальности полёта в прыжках в длину с продвижением вперёд. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей(Б,З). В п\и «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, 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</p>	<p>Объяснение: Прыжки из обруча в обруч, прокатывание набивных мячей. Игровая ситуация: дети используют образ зайчат. Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан» стр.183.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем стр.186. Объяснение: 1.прыжки из обруча в обруч; 2.перебрасывание большого мяча друг другу от груди двумя руками. Игровая ситуация: дети используют образ зайчат. Пальчиковая гимнастика «Зайка и</p>	<p>выполнить прыжки из обруча в обруч, используя взмах рук.</p> <p>На улице: П\и «Кто быстрее принесет кубик?» Предложить детям выполнить прыжок через узкий и широкий ручеек.</p>	<p>«Цветные автомобили». Предложить детям выполнить перебрасывание мяча в парах. Индивидуальная работа с детьми в группе: Перебрасывание мяча в парах, передавая точное направление.</p> <p>На улице: П\и «Кто быстрее принесет кубик?», «Цветные автомобили». Предложить детям выполнить прыжки в длину с места до черты – 50 – 70 см . Индивидуальная работа с детьми в группе: Броски малого мяча одной рукой в корзину.</p>
--	---	--	---	--	---

4 неделя	<p>3 занятие на улице: «Масленица»- праздник.</p> <p>45.Прыжки через ручей, перебрасывание мячей в парах.</p>	<p>умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, подниматься до ленты (лазанье на 2 – 3 рейки) и спускаться по гимнастической стенке(С).</p> <p>1.знакомить детей с народным календарем, русскими народными играми(С). 2.закреплять навыки лепки фигур из снега. 3. развивать фантазию, умение импровизировать. 4. воспитывать интерес к народным традициям, играм(С).</p> <p>45. Упражнять детей в самостоятельном определении необходимой силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и</p>	<p>барабан» стр.183.</p> <p>Общеразвивающие упражнения стр.191. Объяснение: Прыжок через узкий и широкий ручей; перебрасывание и ловля мяча в парах.</p>	<p>На улице: Предложить детям выполнить броски малого мяча одной рукой в корзину, прыжки в длину с места.</p>	<p>На улице: П/и «Птички и кошка», «Кто быстрее принесет кубик». Предложить детям выполнить подъем</p>
----------	---	---	--	---	--

	<p>46. Прыжки через ручей, броски мяча снизу одной рукой.</p>	<p>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(З).</p> <p>46. В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперёд-вверх, 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?»</p>	<p>Гимнастика для глаз «Индеец Соколиный глаз» стр.248.</p> <p>Общеразвивающие упражнения стр.191. Объяснение: Прыжки в длину с места до черты. Броски малого мяча снизу одной рукой в корзину. Игровая ситуация: «Кто прыгнет дальше через ручей?»; «Кто самый</p>	<p>На улице: П/и «Птички и кошка», «Кто быстрее принесет кубик». Предложить детям выполнить подъем и спуск по деревянной горке.</p>	<p>и спуск по деревянной горке Индивидуальная работа с детьми в группе: Метание мешочка в круг правой и левой рукой.</p> <p>На улице: П/и «Цветные автомобили», «Допрыгни до ленты». Индивидуальная работа с детьми в группе: Броски маленького и большого мяча в корзину.</p>
--	---	---	---	---	--

	<p>3 занятие на улице: Подъем и спуск по ступенькам деревянной горки, Метание от плеча одной рукой в вертикальную цель.</p>	<p>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). 2. в метании в вертикальную цель знакомить детей с броском от плеча одной рукой. Действовать согласованно рукой и ногами. 3. В п/и «Птички и кошка» упражнять в мягком приземлении при спрыгивании, опускаясь одновременно на две ноги(С).</p>	<p>меткий?». Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан» стр.183.</p> <p>ОРУ стр. 194. Объяснение: Подъем и спуск по ступенькам деревянной горки, не держась за перила, регулировать уровень подъема ноги. Метание в вертикальную цель от плеча одной рукой. Использовать образ птиц.</p>	<p>На улице: П/и «Цветные автомобили», «Допрыгни до ленты». Предложить детям выполнить прыжки с продвижением вперед расстояние 5 м.</p>	<p>На улице: П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Цветные автомобили». Индивидуальная работа с детьми в группе: Перебрасывание большого мяча в парах выполняя круговой захват двумя руками от груди.</p>
--	---	---	--	---	--

Апрель 1 неделя	47. Прыжки с продвижением вперёд, бросок мяча в корзину	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 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).	ОРУ с валиками стр. 199. Объяснение: Прыжки с продвижением вперед. Забрасывание малого мяча в корзину одной рукой снизу. Игровая ситуация: «Кто меньше делает прыжков до шнура?».	На улице: П/и «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Цветные автомобили». В группе: Лазание по гимнастической стенке переходя с одного пролета на другой – следить за согласованными движениями рук и ног.	На улице: П/и «Кто быстрее принесет мешочек?», «Наседка и цыплята». Предложить детям выполнить подъем и спуск по ступенькам лестницы Индивидуальная работа с детьми в группе: Метание мешочков от плеча и снизу одной рукой на расстояние 2,5 – 3 м.
	48. Перебрасывание большого мяча в парах, переход с одного пролёта на другой.	48. Закрепить умение переходить с одного пролёта на другой(П,Б). Знакомить детей с приёмом выполнения кругового замаха от	ОРУ с большим мячом стр. 200. Объяснение: Лазанье по гимнастической стенке переходя с	На улице: П/и «Кто быстрее принесет мешочек?», «Наседка и цыплята».	На улице: П/и «Бездомный заяц», «Воробышки и кот». В группе: Предложить детям

	<p>3 занятие на улице: «Метание снизу и от плеча одной рукой в коробку».</p>	<p>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>1.показать детям возможность использования метания снизу одной рукой, от плеча при попадании в коробку высотой в 50 см. 2.упражнять детей в подъеме и спуске по наклонной поверхности и ступенькам лестницы. 3. в п/и «Кто быстрее принесет мешочек?» упражнять в быстром беге, умении быстро набирать скорость(С).</p>	<p>одного пролета на другой. Перебрасывание большого мяча в парах от груди двумя руками.</p> <p>ОРУ стр.202. Объяснение: Метание снизу одной рукой, от плеча в коробку. Подъем и спуск по наклонной поверхности.</p>	<p>Предложить детям выполнить метание мешочков от плеча и снизу одной рукой в коробку.</p> <p>На улице: П/и «Бездомный заяц», «Воробышки и кот». Предложить детям выполнить перебрасывание большого мяча в парах – следить за согласованными движениями рук и ног.</p>	<p>выполнить перебрасывание большого мяча в парах – следить за согласованными движениями рук и ног. Индивидуальная работа с детьми в группе: Лазание по гимнастической стенке, переходя с одного пролета на другой.</p> <p>На улице: П/и «Перелет птица», «Бездомный заяц». Предложить детям выполнить вращение скакалки с перешагиванием и перепрыгиванием. Индивидуальная работа с детьми в группе: Бросок большого мяча на мягкий коврик расстояние 3 м.</p>
--	--	--	--	--	---

<p>Апрель 2 неделя</p>	<p>49.Перебрасывание большого мяча в парах, переход с одного пролёта стенки на другой.</p> <p>50.Бросок мяча, вращение скакалок.</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 умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель(П,Б,З). Согласовывать движение</p>	<p>ОРУ с большим мячом стр.207. Объяснение: Перебрасывание большого мяча в парах двумя руками от груди. Переход с одного пролёта гимнастической стенке на другой. Игровая ситуация: Дети используют образ обезьянок.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой стр. 208. Объяснение: Бросок большого мяча на мягкий</p>	<p>На улице: П/и «Перелет птиц», «Бездомный заяц». Предложить детям выполнить вращение скакалки с перешагиванием и перепрыгиванием.</p> <p>На улице: П/и «Кто быстрее принесет мешочек?», «Перелет птиц». Предложить детям</p>	<p>На улице: П/и «Кто быстрее принесет мешочек?», «Перелет птиц». Предложить детям выполнить прыжки в длину с места. Дети выполняют по сменно, располагаясь вдоль прыжковой ямы. Индивидуальная работа с детьми на улице: Отбивание мяча о стенку (на веранде) и ловля после отскока.</p> <p>На улице: П/и «Перелет птиц», «Лиса в курятнике». Предложить детям выполнить прыжки</p>
----------------------------	--	---	--	--	--

	<p>3 занятие на улице: «Школа мяча».</p>	<p>рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди. Учить детей вращать скакалку, согласовывая 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. 2. упражнять детей в выполнении прыжка в длину с места; оценить правильность выполнения и.п., толка, приземления. 3.в п/и «Кто быстрее принесет мешочек?» развивать умение выполнять с ходу перелезание через бревно(С).</p>	<p>коврик. Вращение скакалки с перешагиванием и перепрыгиванием. Игровая ситуация: «Мяч должен знать, куда ему лететь, точно бросай на коврик».</p> <p>ОРУ с большим мячом стр.209. Объяснение: Отбивание мяча о землю, подбрасывание и ловля мяча, отбивание о стенку и ловля после отскока. Прыжки в длину с места.</p>	<p>вспомнить свойства мяча: круглый, резиновый, упругий, прыгучий. Предложить детям выполнить действия с мячами.</p> <p>На улице: П/и «Перелет птиц», «Лиса в курятнике». Предложить детям выполнить прыжки через скакалку, вращая скакалку кистями рук, согласовывая вращения скакалки с прыжком.</p>	<p>через скакалку, вращая скакалку кистями рук, согласовывая вращения скакалки с прыжком. Индивидуальная работа с детьми в группе: Бросок большого мяча в корзину с расстояния 2,5 м с использованием кругового замаха.</p> <p>На улице: П/и «Пастух и стадо», «Лиса в курятнике». Предложить детям выполнить прыжки через скакалку. Индивидуальная работа с детьми в группе: Броски большого мча в корзину с расстояния 2 – 3 м.</p>
--	--	---	---	--	---

3 неделя	51. Бросок мяча, вращение скакалок.	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, согласовывая вращение скакалки с прыжком. В п\и «Перелёт птиц» закреплять умение подниматься и спускаться по гимнастической лестнице(С).	ОРУ с гимнастической палкой стр.213. Объяснение: Бросок большого мяча в корзину. Прыжки через скакалку. Пальчиковая гимнастика «Краб» стр.210.	На улице: П/и «Пастух и стадо», «Лиса в курятнике». Предложить детям выполнить прыжки через скакалку, вращая скакалку кистями рук, согласовывая вращения скакалки с прыжком.	На улице: П/и «Пастух и стадо», «Бездомный заяц». Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет – спуск по нему. Индивидуальная работа с детьми в группе: Бросок большого мяча двумя руками от груди с расстояния 3 м.
	52. Бросок мяча, вращение скакалок.	52. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании в корзину. Закреплять умение выполнять прыжки через скакалку(Б,З). В п\и	ОРУ с гимнастической палкой стр.213. Объяснение: Бросок большого мяча в корзину с расстояния 2 – 3 м,	На улице: П/и «Пастух и стадо», «Бездомный заяц». Предложить детям выполнить лазание по гимнастической	На улице: П/и «Пастух и стадо», «Лиса в курятнике». Индивидуальная работа с детьми в группе:

4 неделя	<p>3 занятие на улице: Физкультурный досуг «Прыгалки – скакалки».</p> <p>53.Лазанье по гимнастической стенке, бросок мяча от груди снизу.</p>	<p>«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. 2. ориентироваться в подвижных играх. 3. создавать положительный эмоциональный отклик. 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</p>	<p>прыжки через скакалку. Пальчиковая гимнастика «Краб» стр.210.</p> <p>ОРУ стр. 213. Объяснение: Лазание по гимнастической стенке; бросок большого и малого мяча одной, двумя руками от груди, снизу на расстояние 3 м. Предложить детям</p>	<p>стенке – переход на соседний пролет – спуск по нему.</p> <p>На улице: П/и «Пастух и стадо», «Лиса в курятнике». Предложить детям выполнить действие с маленьким и большим мячом.</p>	<p>«До какой игрушки допрыгнешь?» - прыжки в длину места.</p> <p>На улице: П/и «Пастух и стадо», «Зайцы и волк». Предложить детям перелезание через бревно. Индивидуальная работа с детьми в группе:</p>
----------	---	--	---	---	--

	<p>54.Метание мяча в корзину, прыжки в длину с места</p>	<p>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>54. Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлекать внимание к отталкиванию вперёд-вверх(З,Б). Закреплять умение принимать 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>выполнить лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет – спуск по нему. Пальчиковая гимнастика «Сороконожка» стр. 216.</p> <p>ОРУ с большим мячом стр. 220. Объяснение: Метание маленького и большого мяча в корзину с расстояния 3 м. Прыжки в длину с места. Игровая ситуация: «До какой игрушки допрыгнешь?»</p>	<p>На улице: П/и «Пастух и стадо», «Зайцы и волк». Предложить детям выполнить бросок мешочка от плеча вдаль – приготовились, показали мешочку, куда ему нужно лететь, замахнулись, отклонились назад.</p>	<p>Бросок мешочка от плеча вдаль.</p> <p>На улице: П/и «Зайцы и волк», «Пастух и стадо». Индивидуальная работа с детьми на улице: Перебрось мешочки через шнур.</p> <p>На улице: П/и «Медведи и пчелы», «Зайцы и волк». Предложить детям выполнить метание</p>
--	--	--	---	---	--

	<p>3 занятие на улице: Метание на дальность одной рукой, перелезание через бревно.</p>	<p>1.приучать детей в метании на дальность одной рукой от плеча переносить центр тяжести с сзадистоящей ноги на впередистоящую ногу, выполнять энергичный бросок(З,Б). 2. закреплять умение выполнять перелезание через бревно с ходу в упоре руками, быстро, последовательно перенося ноги на другую сторону. 3. В п/и «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в ситуации погони(С).</p>	<p>ОРУ стр. 221. Объяснение: Бросок мешочка от плеча вдаль; перелезание через бревно. Пальчиковая гимнастика «Сороконожка» стр. 216.</p>	<p>На улице: П/и «Зайцы и волк», «Пастух и стадо». Предложить детям выполнить броски мешочком через шнур, перелезание через бревно.</p>	<p>мешочков в корзину, в обруч «Нарисуй рукой, как летит мяч, когда попадаете в корзину, в обруч. Каким способом бросаете?». Индивидуальная работа с детьми на улице: Прыжок в высоту с места через валик, используя взмах руками.</p>
<p>Май 1 неделя</p>	<p>55.Метание мешочков на дальность, перелезание через бревно.</p>	<p>1.Закреплять умение при метание на дальность использовать дугообразную траекторию. 2.Закреплять умение перелезть через бревно с ходу, быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном.</p>	<p>ОРУ стр.227. Объяснение: Перебрасывание мешочка через шнур, перелезание через бревно. Игровая ситуация: Перебрось мешочек через шнур. Гимнастика для глаз: «Два мяча» стр.246.</p>	<p>На улице: П/и «Медведи и пчелы», «Зайцы и волк». Предложить детям выполнить метание мешочков в корзину, в обруч «Нарисуй рукой, как летит мяч, когда попадаете в</p>	<p>На улице: П/и «Медведи и пчелы», «Лошадки». Предложить детям выполнить прыжки в высоту с места через валики высотой 15 см. Индивидуальная работа с детьми в</p>

2 неделя	<p>занятие на улице: Метание мешочков в корзину, обруч. Прыжок в высоту с места через валик.</p> <p>56. перебрасывание и ловля большого мяча</p>	<p>3.В п/и «Зайцы и волк» закреплять умение 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). 2.приучать детей в прыжках в высоту с места энергично отталкиваться, используя при необходимости взмах руками. 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>1.Упражнять детей в перебрасывании и ловле</p>	<p>ОРУ с мешочками стр. 228. Объяснение: Метание мешочков в корзину, в обруч с расстояния 3 м. Прыжок в высоту с места через валик. Пальчиковая гимнастика «Веселые пальчики» стр.204.</p> <p>ОРУ с мешочками стр. 233.</p>	<p>корзину, в обруч. Каким способом бросаете?».</p> <p>На улице: П/и «Медведи и пчелы», «Лошадки». Предложить детям выполнить прыжки в высоту с места через валики высотой 15 см.</p> <p>На улице: П/и «Бездомный</p>	<p>группе: Перебрасывание большого мяча в парах с расстояния 2 – 2,5 м.</p> <p>На улице: Выполнить лазание по гимнастической стенке (согласованные движение рук и ног). Индивидуальная работа с детьми на улице: Метание малого мяча в щит (если ребенок попадет в круг, то можно бросить с большего расстояния).</p> <p>На улице: П/и «Бездомный</p>
----------	--	---	---	---	---

	<p>в парах, прыжки в высоту с места.</p> <p>57. метание мяча одной рукой от плеча; Лазание по гимнастической стенке.</p>	<p>большого мяча в парах. Закреплять умение согласовывать действия рук и ног, предложить детям самостоятельно назвать используемый способ(П,Б). 2. закреплять умение в прыжках в высоту с места энергично отталкиваться о пола, во время полета сгибать ноги в коленях. 3. В п/и «Медведи и пчелы» закреплять умение переходить от бега к лазанию(С).</p> <p>1. провести диагностику выполнение детьми ходьбы. 2. закреплять умение метать мяч одной рукой от плеча(Б,З). 3. предложить детям использовать этот способ для попадания в щит. 4. привлечь внимание</p>	<p>Объяснение: Перебрасывание большого мяча в парах с расстояния 2 – 2,5 м. Прыжки в высоту с места через валики. Обратить внимание детей, что ловить легче, если мяч летит вверх, вперед. Спросить детей описать траекторию полета мяча рукой и сказать, как называется этот способ броска. Пальчиковая гимнастика по выбору детей.</p> <p>ОРУ стр.233. Объяснение: Метание малого мяча в щит, лазанье по гимнастической стенке. Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан» стр. 183.</p>	<p>заяц», «Медведи и пчелы» Предложить детям выполнить метание малого мяча в щит - (самый меткий) .</p> <p>На улице: П/и «Бездомный заяц», «Мяч через сетку». Предложить детям назвать и показать свое любимое упражнение.</p>	<p>заяц», «Мяч через сетку». Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке. Индивидуальная работа с детьми на улице: Прыжки в длину с места.</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</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>3 занятие на улице: «Путешествие по физкультурной площадке»</p>	<p>детей к использованию чередующегося шага при лазанье по гимнастической стенке. 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 выполнении знакомых движений на различных снарядах, развивать самоконтроль и самооценку полученного результата.</p>	<p>ОРУ - «Назови свое любимое упражнение и покажи». Объяснение: Прыжки в длину с 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.</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.</p>	<p>корзину. Индивидуальная работа с детьми на улице: Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом.</p> <p>На улице: П/и «Зайцы и волк», «Бездомный заяц». Индивидуальная работа с детьми на улице: Лазание, подлезание с использованием имеющихся пособий разной высоты (гимнастическая стенка, вкопанные шины, шесты).</p>
--	--	--	---	--	--

<p>3 неделя</p>	<p>58.метание большого мяча в корзину, малого мяча – в вертикальную цель (щит). Влезание на гимнастическую стенку.</p> <p>59.Занятие на улице: Физкультурный досуг: «За золотым ключиком на полянку»</p>	<p>1.упражнять детей в умении выполнять метание большого мяча в корзину, малого мяча – в вертикальную цель (щит), в горизонтальную цель (обруч). 2.закреплять умение влезать на гимнастическую стенку чередуя шаг. 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. 2.учить преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях. 3.воспитывать(С) взаимовыручку, умение заботиться друг о друге.</p>	<p>ОРУ стр.233. Объяснение: Метание большого мяча в корзину, малого мяча в вертикальную цель (щит), горизонтальную цель (обруч), влезание на гимнастическую стенку. Пальчиковая гимнастика «Мы считаем» стр.243</p>	<p>На улице: П/и «Зайцы и волк», «Бездомный заяц». Предложить детям выполнить бег на скорость тройками.</p>	<p>На улице: П/и «Зайцы и волк», «Бездомный заяц». Предложить детям выполнить бег на скорость тройками. Индивидуальная работа с детьми на улице: влезание на гимнастическую стенку.</p>
-----------------	--	---	---	---	---

<p>4 неделя</p>	<p>3 занятие на улице: Бег на скорость тройками; лазание, подлезание с использованием имеющихся пособий разными способами с учетом высоты.</p> <p>60. Методика обследования уровня развития основных движений: бег на 30 м; прыжок в длину с места. 61. Обследование</p>	<p>1.упражнять детей в беге на скорость, умении быстро набирать скорость движения.(З) 2.для выполнения лазания, подлезания использовать имеющиеся снаряды: гимнастическую стенку, вкопанные шины, шесты; уметь использовать сформированные навыки при действиях в новых условиях. 3.в п/и «Зайцы и волк» упражнять детей в умении пользоваться прыжками с мягким приземлением, на разных грунтах, регулировать силу отталкивания с учетом требования игры(С).</p>	<p>ОРУ стр.239 – 240. Объяснение: Бег на скорость тройками; Лазание, подлезание с использованием имеющихся пособий разными способами с учетом высоты.</p>	<p>На улице: п\и «Зайцы и волк». Предложить детям выполнить бег на скорость.</p>	<p>На улице: п\и «Зайцы и волк». Предложить детям выполнить бег на скорость. Индивидуальная работа с детьми на улице: предложить детям выполнить лазанье и подлезание по гимнастической стенке, вкопанным шинам, шестам.</p>
-----------------	--	---	---	--	--

	<p>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>				<p>Прыжки в длину с места , игра «Кто быстрее»</p>
--	--	--	--	--	--

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

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

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

3 неделя	<p>физических качеств  Определение гибкости.  3.тест на определение  быстроты -  Два отрезка по 10 м.  1. Тест для  определения уровня  развития основных  мышечных групп (по  данным А.Б.Лагутина)  Определение силы  мышц спины  2.тест на определение  ловкости (по  исследованиям  Е.Н.Вавиловой)  Челночный бег 3*10.  3.тест на определение  ловкости (по  исследованиям  Е.Н.Вавиловой) -</p>				
4 неделя	<p>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 – силовых  качеств – метание мяча  вдаль</p>				

Октябрь 1 неделя	1.Подпрыгивание на месте на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча.	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, 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).	Объяснение задания, общеразвивающие упражнения стр.21 – 22. предложить детям упражнение «Кто точнее бросит мяч?»	На улице: п/и «Волшебные елочки», подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание и ловля мяча.	На улице: Подпрыгивание на месте на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча. П\и «Волшебные ёлочки» Индивидуальная работа с детьми на улице: Подбрасывание и ловля мяча (следить за сочетанием рук и ног)
	2. Подбрасывание и ловля мяча. Ползание по прямой на ладонях и коленях.	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	Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища, общеразвивающие упражнения стр.21 – 22. упражнение «Кто точнее бросит мяч?»	На улице: п/и «Волшебные елочки», «Ловишки». Бег врассыпную, игра с мячом	На улице: п/и «Волшебные елочки», «Ловишки». Предложить детям выполнить: Подпрыгивание на месте на двух

<p>2 неделя</p>	<p>3 занятие на улице: Прыжки в длину с разбега, ведение мяча.</p> <p>3. Подлезание под дугу, ходьба между шнурами.</p>	<p>перекрёстную координацию в ползании. 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>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. 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>На улице: Предложить детям выполнить прыжок в длину с разбега. п/и « Кто ловчее?»</p> <p>на улице: п/и : «подбрось – поймай», «Иголка и нитка». Предложить детям выполнить: Бег в рассыпную с остановкой на сигнал, прыжки с продвижением вперёд.</p>	<p>ногах. Подбрасывание и ловля мяча. Индивидуальная работа с детьми в группе: Ползание по прямой на ладонях и коленях – развивать перекрестную координацию.</p> <p>На улице: п/и « Кто ловчее?» индивидуальная работа с детьми на улице: прыжки в длину с разбега.</p> <p>на улице: п/и : «подбрось – поймай», «Иголка и нитка». Индивидуальная работа с детьми в группе: Лазание под дугу на ладонях и коленях.</p>
-----------------	---	--	--	--	---

	<p>4. Подлезание под шнуры, ходьба с мешочком на голове между предметами.</p> <p>3 занятие на улице: «Мы бросаем далеко в цель попадаем хорошо».</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. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед(С).</p> <p>1.продолжать обучать навыкам метания с места. Упражнять в выполнении метания с места в цель.</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>ОРУ с мешочком стр.42 Объяснение: Метание предметов с места в цель.</p>	<p>На улице: Предложить детям: Бег врассыпную с остановкой на сигнал, прыжки с продвижением вперед.</p> <p>На улице: Игровое упражнение «Попади в шарик». Предложить детям выполнить метание мешочка с песком вдаль, в цель.</p>	<p>На улице: П/и «Зайцы и волк», «Иголка и нитка». Индивидуальная работа с детьми в группе: Подлезание под дугу на коленях и ладонях.</p> <p>На улице: Игровое упражнение «Попади в шарик». Индивидуальная работа с детьми на улице: Метание мешочка в цель.</p>
--	--	---	---	--	--

<p>3 неделя</p>	<p>5. Прыжки в длину с места, подлезание под шнуры, ходьба с мешочком на голове между предметами.</p> <p>6. Прыжки в длину с места, отбивание мяча о пол.</p>	<p>5. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты. 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 ловле мяча(П,Б). 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</p>	<p>Построение в пары, общеразвивающие упражнения стр.31 – 32. Активизирующие 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>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения стр.31 – 32. Активизирующие вопросы: Что нужно сделать, чтобы перепрыгнуть через речей? Уточнить функцию рук при прыжке. Помогают ли руки прыгнуть дальше? Всегда ли нужно делать сильный взмах? гнуть через речей?</p>	<p>На улице: п/и «Мы веселые ребята». Предложить детям выполнить: Бег врассыпную, подлезание под дуги.</p> <p>На улице: п/и «Найди себе пару», «Мы веселые ребята». Предложить выполнить прыжки в длину с места.</p>	<p>На улице: п/и «Мы веселые ребята», «Найди себе пару». Индивидуальная работа с детьми на улице: 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». Индивидуальная работа с детьми в группе: Отбивание мяча об пол (следить за движением рук и ног).</p>
-----------------	---	--	--	--	--

4 неделя	<p>3 занятие на улице: «Играем в городки»</p> <p>7. Прыжки в длину с места, отбивание мяча о пол.</p>	<p>ребята»(С).</p> <p>1.ознакомить со спортивной игрой «городки». Учить играть в городки по упрощенным 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 отбивании мяча. В подвижной игре «Мы – весёлые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу(С).</p>	<p>Беседа о позвоночнике.</p> <p>ОРУ стр.47. Объяснение: Ознакомить со спортивной игрой 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 рук при прыжке. Помогают ли руки прыгнуть дальше?</p>	<p>Беседа о спортивной игре «Городки», рассматривание иллюстраций. Предложить детям выполнить действия с битой.</p> <p>На улице: Предложить детям выполнить: Прыжки с продвижением вперёд, игра с мячом.</p> <p>п/и «Мы веселые ребята».</p>	<p>На улице: Самостоятельная игра («Городки») Индивидуальная работа с детьми на улице: Броски битой по фигурам. Физкультурный досуг: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».</p> <p>На улице: п/и «Мы веселые ребята». Предложить детям выполнить : Прыжки в длину с места. Индивидуальная работа с детьми на улице: отбивание мяча</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: Сюжетное занятие с обручем.</p>	<p>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. 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, перепрыгивать(П,Б).</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>ОРУ с обручем стр.38. Объяснение: Прокати обруч дальше, подлезь, не задень, перепрыгни.</p>	<p>На улице: п/и «Мы веселые ребята». Предложить детям выполнить: Прыжки с продвижением вперёд, игры с мячом.</p> <p>На улице: п/и «Найди себе место». Предложить детям выполнить прокатывание обруча</p>	<p>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>На улице: п/и «Найди себе место». Индивидуальная работа с детьми на улице:</p>
--	---	---	--	---	---

Ноябрь 1 неделя	9. Метание мяча от груди двумя руками от груди, пролезание в обруч боком.	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. В подвижной игре «Мы – весёлые ребята» упражнять детей в быстром ускорении(С).	Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения стр.41 – 42. активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы мяч долетел до корзины?	в прямом направлении.	Прокатывание обруча в прямом направлении.
	10. Метание мяча от груди двумя руками от груди, пролезание в обруч боком.	10. Закреплять умение пролезать в обруч боком. Упражнять детей в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность(П,С). В подвижной игре «Караси	Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения стр.41 – 42. активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что	На улице: п/и «Мы веселые ребята». Предложить детям выполнить: Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьбу с поворотом на 180.	На улице: п/и «Мы веселые ребята». Индивидуальная работа с детьми на улице: Метание большого мяча вдаль от груди двумя руками с замахом.
				На улице: п/и «Караси и щука». Предложить детям выполнить: Пролезание боком в обруч.	На улице: п/и «Караси и щука». Индивидуальная работа с детьми на улице: Метание

2 неделя	<p>3 занятие на улице: «Прыжки в высоту с разбега, метание правой левой рукой».</p> <p>11.Прыжок «Достань до погремушки», отбивание и ловля мяча.</p>	<p>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 холодную погоду. 2.закреплять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в высоту с разбега. 3.совершенствовать навыки метания на расстояние правой и левой рукой(П,З).</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</p>	<p>сделать, чтобы мяч долетел до корзины?</p> <p>ОРУ стр.56. Объяснение: Ознакомить ребят с правилами поведения во время выполнения упражнений в холодную погоду.</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой стр.46. активизирующие вопросы: Показать детям, что положительного</p>	<p>На улице: п/и «Перелет птиц», предложить детям наблюдение за птицами. Предложить выполнить метания на расстояние правой и левой рукой.</p> <p>На улице: п\и «Караси и щука» предложить детям выполнить прыжок «Достань до ленты» Бег в рассыпную, игра «Запрещенное движение»</p>	<p>большого мяча вдале от груди двумя руками с замахом.</p> <p>На улице: п/и «Перелет птиц». Предложить выполнить прыжки в высоту с разбега через прутки, пенечки. Индивидуальная работа на улице: Метание предметов правой и левой рукой вдале.</p> <p>На улице: «караси и щука». Предложить детям выполнить: Метание мяча от груди двумя руками от груди, пролезание в обруч боком.</p>
----------	---	--	---	--	---

	<p>12.Отбивание мяча от пола ладонью на месте, прыжки через мячи.</p> <p>3 занятие на улице: «Играем в баскетбол»</p>	<p>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. 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>результата можно достичь только при отталкивании перед предметом. Как надо приготовиться?</p> <p>Упражнение «Лягушка», общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой стр.46 – 47. активизирующие вопросы: обратить внимание на положение ладони при отбивании мяча.</p> <p>ОРУ стр.67. Объяснение: Ознакомить детей с простейшими правилами игры в баскетбол.</p>	<p>На улице: п/и «Ловишки», «Караси и щука». Предложить детям выполнить отбивание мяча от земли.</p> <p>Беседа с детьми о спортивной игре баскетбол, рассматривание иллюстраций. Предложить детям принять основную стойку баскетболиста, передвижение в стойке бегом, передвижение</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми в группе: Отбивание и ловля мяча после отскока.</p> <p>На улице: п/и «Ловишки», «Караси и щука», игровое упражнение: «Достань до погремушки». Индивидуальная работа с детьми в группе: Отбивание мяча от пола ладонью на месте.</p> <p>Выполнение игровых действий в команде. Индивидуальная работа с детьми в группе: Выполнение упражнений с мячом и ведение мяча.</p>
--	---	--	---	--	--

3 неделя	13. Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях.	13. Закреплять приёмы ведения мяча на месте. Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании. Развивать умение отбивать мяч в определённом ритме. Упражнять детей в умении ползать различными способами: между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в быстром продвижении прыжками на двух ногах(С).	Упражнение «Сделай фигуру», общеразвивающие упражнения «Мы сильные» стр. 51 – 52. активизирующие вопросы: обратить внимание на положение ладони при отбивании мяча.	приставными шагами. На улице: п/и «зайцы и волк». Предложить детям выполнить: Ползание между кубиками, ходьбу со сменой ведущего.	На улице: п/и «Зайцы и волк». Предложить детям выполнить: Отбивание мяча от пола ладонью на месте. Индивидуальная работа с детьми в группе: Ведение мяча на месте.
	14. Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90.	14. Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратить внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой рукой. Закреплять последовательность выполнения прыжков в глубину, особое внимание обратить на приземление.	Упражнение «Сделай фигуру», общеразвивающие упражнения «Мы сильные» стр.51 – 52. активизирующие вопросы: обратить внимание на положение ладони при отбивании мяча. Беседа о мягком приземлении при	На улице: п/и «Кто и мыши». Предложить детям выполнить: Ползание между кубиками, ходьба со сменой ведущего.	На улице: п/и «Кто и мыши». Индивидуальная работа с детьми в группе: Ведение мяча на месте.

4 неделя	<p>3 занятие на улице: Бег на выносливость, метание в цель.</p> <p>15. Ходьба по гимнастической скамейке, подлезание</p>	<p>В подвижной игре «Кот и мышь» 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. 2.упражнять в метании в цель.</p> <p>15. Предложить детям рассказать о последовательности</p>	<p>прыжках.</p> <p>ОРУ стр.70. Объяснение: Бег в умеренном темпе между деревьями друг за другом, метание в цель.</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие</p>	<p>На улице: п/и «Забрось в корзину». Предложить детям выполнить бег в умеренном темпе.</p> <p>На улице: п/и «Мы веселые ребята».</p>	<p>На улице: п/и «Забрось в корзину». Индивидуальная работа с детьми на улице: Метание предметов в цель. Неделя здоровья: Семейно – спортивный досуг «Веселый поезд»; Познавательные сказки; игры – соревнования, старты на прогулке детский проект «Виды спорта».</p> <p>На улице: п/и «Мы веселые</p>
----------	--	---	--	---	---

	<p>под дуги.</p> <p>16.Метание мяча в обруч, бег спиной вперёд.</p>	<p>движений в прыжках в глубину. Закреплять правильность выполнения приземления и исходное положение. Упражнять детей в 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 направлению движения(Б). Упражнять детей в умении принимать правильное исходное положение и замах при бросании мешочка в обруч. В подвижной игре «Кот и мыши» приучать детей быстро выбирать способ</p>	<p>упражнения с гимнастической палкой стр.56 – 57.</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с малым мячом стр.57 – 58. активизирующие вопросы: обратить внимание на осанку. Задание «Проверь себя»</p>	<p>Предложить детям выполнить перешагивание через предметы с подлезанием на ступнях без рук на ладонях и коленях.</p> <p>На улице: п/и «Кот и мыши». Предложить детям выполнить бросок мешочка в обруч.</p>	<p>ребята».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми: Ведение мяча на месте.</p> <p>На улице: п/и «Кот и мыши». Предложить детям выполнить бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. Индивидуальная работа с детьми</p>
--	---	--	--	---	--

<p>Декабрь 1 неделя</p>	<p>3 занятие на улице: Бег на короткую дистанцию.</p> <p>17. Метание вдаль мешочков снизу одной рукой, подлезание под шнур, бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p>	<p>подлезания в зависимости от высоты препятствия(С).</p> <p>Упражнять детей в беге с ускорением, на короткие дистанции. 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. В подвижной игре «Мы – весёлые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу(С).</p>	<p>ОРУ стр.64. Объяснение: объяснить детям как правильно выполнять упражнения в холодную погоду.</p> <p>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой стр. 62 – 63. активизирующие вопросы: Предложить детям определить, когда надо подлезть на локтях и коленях. Позволяет ли такой способ выполнить подлезание быстро?</p>	<p>На улице: п/и «Вызови по имени», предложить детям в естественных условиях выполнить бег по дистанции.</p> <p>На улице: п/и «Мы веселые ребята» предложить детям выполнить метание мелких предметов вдаль.</p>	<p>в группе: Метание мешочков в цель (умение принять правильное и.п. и замах).</p> <p>На улице: п/и «Вызови по имени». Индивидуальная работа с детьми на улице: Выполнять бег с ускорением по дистанции.</p> <p>На улице: п/и «Мы веселые ребята» предложить детям выполнить бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. Индивидуальная работа с детьми на улице: Метание вдаль предметов снизу одной рукой.</p>
-----------------------------	---	---	--	--	--

	<p>18. Метание вдаль мешочков снизу одной рукой, подлезание под шнур.</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 игре «Мы – весёлые ребята» в быстром переходе от прыжков к бегу(С).</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: п/и «Мы веселые ребята». Предложить детям выполнить метание предметов вдаль одной рукой снизу. Ходьба скрестным шагом, упражнение «Достань до предмета»</p>	<p>На улице: п/и «Мы веселые ребята». Предложить детям выполнить: Метание вдаль мешочков снизу одной рукой, подлезание под шнур, бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. Индивидуальная работа с детьми в группе: Подлезание под шнуры (от высокой к низкой высоте, от низкой к высокой высоте).</p>
	<p>3 занятие на улице: Смешанные и простые</p>	<p>Обучать смешанным и простым висам.</p>	<p>ОРУ стр.79. Объяснение:</p>	<p>На улице: Эстафеты с</p>	<p>на улице: Эстафеты с</p>

2 неделя	<p>висы, эстафеты с обручами, с шайбой.</p>	<p>Развивать скоростные способности – эстафеты с обручами. Элементы хоккея.</p>	<p>Выполнение игровых упражнений с обручами, с шайбой.</p>	<p>элементами хоккея, Предложить детям выполнить смешанные и простые висы.</p>	<p>элементами хоккея. Индивидуальная работа с детьми в группе: Выполнение детьми простого и смешанного вися.</p>
	<p>19.Спрыгивание в обруч, пролезание в обруч боком, метание мешочков вдаль.</p>	<p>19. Учить детей изменять направление толчка при прыгивании с предмета. Предложить детям прыгать 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 скорость(С).</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.</p>	<p>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>20.Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Развивать силу мышц рук. Упражнять детей в регулировании силы</p>	<p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения в парах с гимнастической палкой стр.68 – 69.</p>	<p>На улице: Парные перебежки. В группе: Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке</p>	<p>На улице: Парные перебежки. Индивидуальная работа с детьми в группе:</p>

3 неделя	3 занятие на улице: «Хоккей»  21. Подтягивание на скамейке, лёжа на	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).  Упражнять в непрерывном беге (1,5 – 2 мин.). Ознакомить с приемами игры в хоккей клюшкой и мячом(З,С).	активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?  ОРУ стр.88. Объяснение: Приемы игры в хоккей.	(правильный хват «круговым хватом»)  Познакомить детей со спортивной игрой «Хоккей». Рассмотрение иллюстраций. Выполнить упражнения с клюшкой и шайбой.	выполнить лазание по гимнастической стенке (правильный хват «круговым хватом»)  На улице: Приемы игры в хоккей с клюшкой и шайбой, эстафеты с клюшкой и шайбой. Индивидуальная работа с детьми на улице: Элементы хоккея (владения клюшкой и шайбой).  На улице: п/и «Перемени
----------	--	---	--	---	--

	<p>животе, ходьба по набивным мячам, лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>рейки при лазанье. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лёжа на животе с помощью рук. Упражнять детей в подвижной игре «Перемени предмет» в умении выполнять ускорение(С).</p>	<p>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>предмет». В группе: Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке выполняя правильный захват реек.</p>	<p>предмет». Индивидуальная работа с детьми в группе: Выполнение лазание по гимнастической стенке выполняя правильный захват реек.</p>
	<p>22. По интересам детей</p>	<p>22. (по интересам детей) 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>В группе: Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений (осуществлять страховку там, где это потребуется).</p>	<p>В группе: 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>Обучать броскам мяча с места. Закреплять передачи мяча друг другу(С). Упражнять в игровых действиях с клюшкой и мячом в разнообразных игровых упражнениях и</p>	<p>ОРУ стр. 90. Объяснение: Броски шайбы с места, передача шайбы друг другу.</p>	<p>На улице: Предложить детям выполнить броски шайбы с места, передачи шайбы друг другу.</p>	<p>На улице: Игровые действия с клюшкой в разнообразных игровых упражнениях и эстафетах.</p>

<p>4 неделя</p>	<p>Занятие на улице: Ходьба и бег широким и семенящим шагом, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Занятие на улице: Скольжение по ледяной дорожке.</p>	<p>эстафетах(3,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. В п/и «Кто быстрее 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. Познакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе(С).</p>	<p>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>ОРУ «Снежинки» стр. 79. Объяснение: Скольжение по ледяным дорожкам. Игровое упражнение «След в след». 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 заяц», скольжение по ледяным дорожкам.</p>	<p>На улице: «Кто быстрее к флажку?», предложить детям пройти по цепочкам следов в одном направлении. Индивидуальная работа с детьми на улице: Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>На улице: п/и «Бездомный заяц». Индивидуальная работа с детьми на улице: скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах сохраняя равновесие. Физкультурный досуг «Встреча гостей».</p>
-----------------	--	---	---	--	---

<p>Январь 2 неделя</p>	<p>Занятие на улице: Передвижение по скользкой поверхности; бросок в движущуюся цель.</p> <p>Занятие на улице: «Наши друзья – лыжи».</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 переменным шагом, поочередно скользя на левой и правой ноге. Развивать координационные способности(С).</p>	<p>ОРУ «Лыжники» стр.82. Объяснение: скольжение по поверхности. Бросок в движущуюся цель. Имитационные упражнения лыжника.</p> <p>ОРУ стр. 97. Объяснение: хождение на лыжах переменным шагом, поочередно скользя на левой и правой ноге.</p>	<p>На улице: п\и «Кто быстрее принесет льдинку?». Предложить детям выполнить передвижение по скользкой поверхности.</p> <p>Беседа с детьми о лыжном спорте. Рассматривание иллюстраций. На улице: предложить детям выполнить скольжение на лыжах.</p>	<p>На улице: п\и «Кто быстрее принесет льдинку?». Индивидуальная работа с детьми на улице: выполнять бросок в движущуюся цель.</p> <p>На улице: Игры – эстафеты «Гонка на одной лыже», «Возьми палки». Индивидуальная работа с детьми на улице: скольжение на лыжах переменным шагом.</p>
<p>Январь 3 неделя</p>	<p>23.Ведение мяча правой и левой рукой, подтягивание на скамейке, формирование правильной осанки.</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).</p>	<p>ОРУ СТР.85-86. Игровое упражнение «Цветы», общеразвивающие упражнения «Подсолнух», дыхательное упражнение, игровая</p>	<p>В группе: предложить детям выполнить ведение мяча правой и левой рукой; подтягивание на гимнастической скамейке из положения лежа,</p>	<p>В группе: предложить детям выполнить прыжки на двух ногах (мяч между коленями).</p>

	<p>24. Прыжки в длину с места, лазанье по гимнастической скамейке, метание вдаль одной рукой снизу.</p>	<p>24. Продолжить работу по формированию 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 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>ситуация «Путешествие на поезде».</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>хватом скрестно.</p> <p>На улице: п\и «Чья команда быстрее». Бег на скорость, игра «Запрещенное движение». Предложить детям выполнить прыжок в длину с места (Количественное и качественное выполнения).</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми в группе; подтягивание лежа на животе, руки скрестно на гимнастической скамейке.</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 одной рукой вдаль (правильность выполнения и\п</p>
--	---	---	--	---	---

4 неделя	3 занятие на улице: «Веселая горка».	Обучать спускам с гор в основной и низкой стойках. Разучивать подъемы «елочкой» в гору. Развивать координационные способности(С).	ОРУ стр.108. Объяснение: спуск с горы в основной и низкой стойках; подъем «елочкой» в гору.	Рассматривание с детьми иллюстраций «Зимние забавы». На улице: предложить детям выполнить спуск с невысокой горки ( основанная и низкая стойки, подъем «елочкой» в гору).	и выполнения замаха).  На улице: предложить детям выполнить спуск с невысокой горки ( основанная и низкая стойки, подъем «елочкой» в гору). Индивидуальная работа с детьми на улице: подъем «елочкой» в гору.
4 неделя	25.Перебрасывание и ловля мяча в парах, пролезание в обруч, прыжки в длину с места.	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	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	На улице: предложить детям выполнить прыжки в длину с места. Прыжки через мячи, пролезание в обруч боком. Рассматривание строение человека.	В группе: предложить детям выполнить перебрасывание мяча друг другу. Подвижная игра «Чья команда быстрее к флажку». Индивидуальная работа с детьми в группе:

	<p>26.Прыжок в длину с места, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.</p> <p>3 занятие на улице: «Зимние забавы».</p>	<p>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. 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>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>ОРУ стр.109. Объяснение: выполнение игровых заданий с санками.</p>	<p>В группа: Прыжки через мячи, пролезание в обруч боком. Рассматривание строение человека.</p> <p>На улице: предложить детям съехать с горки, проехать в воротца и т.д.</p>	<p>ведение мяча по прямой.</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. Индивидуальная работа с детьми на улице: спуск с невысокой горки на санках.</p>
--	---	---	---	--	---

Февраль 1 неделя	27. Подпрыгивание «Достань до кольца», пролезание в обруч, ведение и забрасывание мяча в корзину.	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. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания(С).	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?	В группе: Подпрыгивание на месте на одной ноге, пролезание в обруч, отбивание мяча вокруг себя.	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 мяча в баскетбольную корзину.
	28. Бросок большого мяча вдаль, ходьба по узкой рейке скамейке, прыжок в длину с места.	28. Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед(П,З,Б). Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. Упражнять детей в умении	Упражнение «Змейка», общеразвивающие упражнения с мячом,стр.96-97, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее	В группе: Подпрыгивание на месте на одной ноге, пролезание в обруч, отбивание мяча вокруг себя. Беседа с детьми на тему «Уши».	В группе: Прыжки в длину с места, лазанье по гимнастической скамейке, метание вдаль одной рукой снизу.

2 неделя	<p>29. Запрыгивание на мат, перебрасывание мяча из руки в руку, лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>30. Запрыгивание на скамейку,</p>	<p>сохранять равновесие при 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 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</p>	<p>оттолкнуться? Что сделать, чтобы пройти по скамейке и сохранить равновесие?</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>Объяснение выполнения задания,</p>	<p>В группе: предложить детям выполнить перебрасывание мяча из руки в руку. п\и «Выше ноги от земли».</p> <p>В группе: Ходьба и бег змейкой,</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми в группе: бросок мяча от головы 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 руки в руку сочетая движение рук и ног.</p> <p>На улице: предложить</p>
----------	--	--	--	--	--

	<p>перебрасывание мяча из руки в руку, ползание между рейками гимнастической лестнице.</p> <p>3 занятие на улице: «Здоровье и лыжи»</p>	<p>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. 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>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>ОРУ стр.122 Объяснение: передвижение на лыжах, метание снежков правой и левой рукой.</p>	<p>перестроение из одного круга в два и три. п\и «Кто скорее до флажка».</p> <p>На улице: предложить детям выполнить передвижение на лыжах, метание снежков вдаль. п\и «Догони».</p>	<p>детям выполнить передвижение на лыжах, метание снежков вдаль. п\и «Догони».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми на улице: передвижение на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Предложить детям выполнить: Прыжок в длину с места, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, п\и «Наседка и цыплята».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: перебрасывание мяча.</p>
--	---	--	--	--	---

3 неделя	<p>31. Лазанье по гимнастической стенке, прыгивание с гимнастической скамейки, бросок набивного мяча.</p> <p>32. Прыжки в высоту с разбега, бросок набивного мяча вдаль, лазанье по гимнастической стенке</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 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 одной ногой, а приземляться одновременно на две ноги, сохранять равновесие.</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>Перестроение в пары, общеразвивающие упражнения «Сильные», стр.108-109выполнение по показу, активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы прыгнуть с скамейке? Как</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>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>В группе: предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию. Индивидуальная работа в группе:</p>
----------	---	---	--	--	--

	<p>3 занятие на улице «Зимние забавы»</p>	<p>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 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>правильно сделать захват за рейку? Обратить внимание на выпрыгивание вверх.</p> <p>ОРУ «Лыжники» стр.110. Объяснение: метание снежков вдаль, скольжение по ледяным дорожкам, прокати льдинку.</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить метание снежков вдаль, скольжение по ледяным дорожкам. Игровые упражнения: «Кто дальше задвинет льдинку?», «Парашютисты».</p>	<p>прыжок в высоту с разбега.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить метание снежков вдаль, скольжение по ледяным дорожкам. Игровые упражнения: «Кто дальше задвинет льдинку?», «Парашютисты». Индивидуальная работа с детьми на улице: скольжение по ледяным дорожкам.</p>
--	---	---	--	---	--

4 неделя	<p>33.Прыжки в высоту с разбега, лазанье по гимнастической стенке, метание в движущуюся цель.</p> <p>34. Подлезание под шнур, прыжки в высоту с разбега, 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. Упражнять детей в беге с 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</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>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения , стр.113-114 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сделать</p>	<p>В группе: Упражнение «Кенгуру», прыжки в длину с места. Предложить детям выполнить лазание по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию.</p> <p>На улице: п\и «Два мороза», Предложить детям выполнить метание в движущуюся цель.</p>	<p>На улице: предложить детям выполнить метание в движущуюся цель. п\и «Ловишка бери ленту».</p> <p>Индивидуальная работа с детьми в группе: прыжки в высоту с разбега.</p> <p>На улице: п\и «Два мороза», Предложить детям выполнить метание в движущуюся цель. Индивидуальная работа с детьми в группе:</p>
----------	---	---	---	--	---

<p>Март 1 неделя</p>	<p>3 занятие на улице «На лыжах»</p> <p>35. Прыжок в длину с разбега, ползание на предплечьях и коленях, метание в движущуюся цель.</p>	<p>положения стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза»(С). 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>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</p>	<p>захват за рейку?</p> <p>ОРУ стр.131-132 Объяснение: ходьба на лыжах попеременным шагом, повороты на лыжах.</p> <p>Ходьба парами, Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мячом, стр.118-119 активизирующие вопросы: Как надо</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 «Не оставайся на земле». Предложить детям выполнить метание в движущуюся цель.</p>	<p>подлезание под шнур 40-60 см.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить передвижение попеременным шагом на лыжах, повороты на лыжах. Подвижная игра «Охота на лис». Индивидуальная 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</p>
--------------------------	---	--	---	---	---

	<p>36.Метание большого мяча из-за головы двумя руками, прыжок в длину с разбега, ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>3 занятие на улице: «Весна»</p>	<p>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 детей отталкиваться вперед-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</p>	<p>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 мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p> <p>ОРУ стр.135 Объяснение: ходьба на выносливость, игровые ситуации.</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 иллюстраций. На улице: предложить</p>	<p>цель. 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 земле». 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. На улице: предложить</p>
--	--	--	---	--	---

2 неделя	37. Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками	возможности. Развивать умение ориентироваться в пространстве,  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).	детям выполнить ходьбу по территории детского сада по различному грунту (Земля, асфальт).	детям выполнить ходьбу по территории детского сада по различному грунту (Земля, асфальт).
	38. Прыжки в длину с места, подтягивание на скамейке, ведение	38. Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места.	Ходьба парами, Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения стр.124 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?  Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения, стр.124	В группе: предложить детям выполнить бросок большого мяча из-за головы двумя руками. п\и «Медведь и пчелы».  В группе: предложить детям выполнить лазанье по гимнастической

3 неделя	<p>мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо.</p> <p>3 занятие на улице: «Веселые затеи»</p> <p>39.Ползание по -пластунски, прыжки в длину с места.</p>	<p>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>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 прыжка в длину с места. Развивать умение</p>	<p>активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p> <p>ОРУ стр.139 Объяснение: перелезание через предметы, выполнение упражнений на снарядах.</p> <p>Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения , стр.128 активизирующие</p>	<p>стенке. п\и «Улитка». Выполнить действия с мечами.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить перелезание через предметы, выполнить упражнения на снарядах.</p> <p>В группе: предложить детям ходьбу по шатающейся гимнастической скамейке, ползание</p>	<p>детям выполнить 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, выполнить упражнения на снарядах. Индивидуальная работа с детьми : развивать у детей беговую выносливость в игровых ситуациях.</p> <p>На улице: п\и «Мяч по кругу». Предложить детям выполнить</p>
----------	---	--	---	--	--

	<p>40. Ползание по -пластунски, прыжки в длину с разбега.</p>	<p>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 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>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 руками и ногами при ползании по- пластунски? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?</p>	<p>по-пластунски. п\и «Мяч по кругу».</p> <p>В группе: предложить детям выполнить ползание по- пластунски, ходьбу по шатающейся скамейке. Игра «Море волнуется».</p>	<p>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, спрыгивание с 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>
--	---	--	---	--	--

4 неделя	3 занятие на улице «Играем в теннис».	Ознакомить с игрой в настольный теннис. Совершенствовать элементы спортивной игры в настольный теннис в эстафетах(П,С).	ОРУ стр.155. Объяснение: познакомить детей с игрой в настольный теннис (ракетка, мяч).	Беседа с детьми о спортивной игре настольный теннис. Рассматривание иллюстраций. Предложить детям выполнить действия с мячом и ракеткой.	В группе: Предложить детям выполнить действия с мячом и ракеткой. Индивидуальная работа с детьми в группе: действия с мячом и ракеткой (удар шарика об пол, подбрасывание шарика ракеткой).
	41.Метание мешочка вдаль, прыжок в высоту с разбега, лазанье по гимнастической стенке.	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 вверх при	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?	В группе: предложить детям выполнить лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией, метание мешочка вдаль одной рукой от плеча.	На улице: предложить детям выполнить метание предметов вдаль одной рукой от плеча. Подвижная игра «Море волнуется». Индивидуальная работа с детьми на улице: метание

	<p>42. Метание мешочка вдаль, запрыгивание на скамейку, лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>3 занятие на улице: «Пинг-понг».</p>	<p>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 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>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>ОРУ стр.157. Объяснение: познакомить детей с историей игры, с игровым местом и предметами.</p>	<p>В группе: предложить детям выполнить запрыгивание на скамейку, покрытую матом и спрыгивание с поворотом на 90 и 180 градусов.</p> <p>Беседа с детьми об истории игры. Рассматривание иллюстраций. Предложить детям выполнить действия с ракеткой и мячом.</p>	<p>предметов вдаль одной рукой от плеча.</p> <p>На улице: п\и «Пятнашки», метании е предметов вдаль. Индивидуальная работа с детьми на улице: лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией.</p> <p>В группе: предложить детям действия с мячом и ракеткой. «Масленица» - праздник.</p>
--	---	--	---	--	--

<p>Апрель 1 неделя</p>	<p>43.Подлезание под шнур, запрыгивание на скамейку, сбивание кубиков малым мячом.</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 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>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>В группе: Прыжки на месте, ходьба по шнуру боком, ходьба парами. п\и «Пожарные на учении».</p>	<p>В группе: Подлезание под шнур, прыжки в высоту с разбега, п\и «Пожарные на учении». Индивидуальная 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</p>	<p>44.Упражнять детей в сохранении равновесия при перемещении по узкой рейке, соблюдая</p>	<p>Перестроение в тройки, Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения , стр.138-</p>	<p>В группе: предложить детям выполнить подлезание под шнур «по-пластунски». п\и «Пожарные на</p>	<p>В группе: предложить детям выполнить подлезание под</p>

2 неделя	кубиков малым мячом.  3 занятие на улице «Хочу стать ловким».  45. Ходьба по узкой рейке скамейки, прыжки в длину с разбега, сбивание кубиков малым мячом	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).  Совершенствовать навыки бега. Совершенствовать навыки перебрасывания воздушных шаров через сетку. Развивать выносливость в прыжковых упражнениях(С).  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).	139 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Как правильно сохранить равновесие?  ОРУ стр.158 Объяснение: перебрасывание воздушных шаров через сетку. Прыжки на двух ногах вдоль дорожки, прыжки через скакалку.  Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с малым мячом,стр.143 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться?	учении»  Предложить детям выполнить перебрасывание воздушных шаров через сетку. Прыжки на двух ногах вдоль дорожки, прыжки через скакалку.  В группе: Запрыгивание на скамейку, сбивание кубиков малым мячом.	шнур «попластунски». Индивидуальная работа с детьми в группе: сбивание кубиков маленьким мячом (регулировать силу броска).  На улице: Прыжки на двух ногах вдоль дорожки, прыжки через скакалку.  В группе: Метание большого мяча из-за головы двумя руками, прыжок в длину с разбега, ходьба по гимнастической скамейке. Индивидуальная
----------	---	---	---	---	--

	<p>46. Ходьба по узкой рейки скамейки, прыжки в длину с разбега, сбивание кубиков малым мячом</p> <p>3 занятие на улице: «На площадке».</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>Совершенствовать перестроение из одной колонны в несколько. Прыжки через скакалку, вращая ее назад. Подтягивание на перекладине.</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>ОРУ стр.168. Объяснение: прыжки через короткую скакалку, подтягивание на перекладине.</p>	<p>В группе: Запрыгивание на скамейку, сбивание кубиков малым мячом.</p> <p>На улице: предложить детям выполнить прыжки через короткую скакалку, подтягивание на перекладине.</p>	<p>работа с детьми в 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>На улице: предложить детям выполнить прыжки через короткую скакалку, подтягивание на перекладине.</p>
--	---	--	--	---	--

3 неделя	47.Перебрасывание большого мяча, прыжки через скакалку.	47. В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании 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).	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?	В группе: Запрыгивание на скамейку, сбивание кубиков малым мячом. п\и «Волк во рву».	Индивидуальная работа с детьми на улице: прыжки через скакалку.  На улице: Прыжки в длину с места, подвижная игра «Волк во рву». Индивидуальная работа с детьми в группе: ползание на ладонях и коленях с проталкиванием большого мяча головой.
	48. Метание мешочка вдаль из-за плеча одной рукой, прыжки в длину с места. Ползание на ладонях и коленях.	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	Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с обручем, стр.147-148 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мяч? Что сделать, чтобы сильнее	В группе: Прыжки через скакалку, пролезание в обруч, действия с мячом.	В группе: Ползание по -пластунски, прыжки в длину с места, п\и «Мяч по кругу», Индивидуальная работа с детьми в группе: подпрыгивание

4 неделя	3 занятие на улице «Баскетбол».	энергично отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах.  Совершенствовать умение передавать и ловить мячи. Упражнять в ведении баскетбольного мяча. Совершенствовать разучивание приемов ведения мяча в игре «Оторви хвостик»(С)	оттолкнуться?  ОРУ стр. 173 Объяснение: передача и ловля мяча, ведение мяча.	Беседа с детьми о спортивной игре баскетбол, Рассматривание иллюстраций. Действия с мячом: ведение, передача, ловля.	на месте на двух ногах (энергичное отталкивание).  В группе: Действия с мячом: ведение, передача, ловля. Индивидуальная работа с детьми в группе: ведение и передача мяча.
	49.Прыжки в высоту с разбега, метание мешочка вдаль, лазанье по лестнице.	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).	Объяснение выполнения задания, общеразвивающие упражнения с мешочком, стр.152-153 активизирующие вопросы: Как надо правильно бросать мешочек? Что сделать, чтобы перепрыгнуть через высоту? Как правильно лазать перекрёстной координацией?	В группе: Прыжки через скакалку, пролезание в обруч, действия с мячом. п\и «Мышеловка».	На улице: прыжки через скакалку, п\и «Мышеловка». Индивидуальная работа с детьми в группе: лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией.

	<p>50. Прыжки через скакалку, пролезание в обруч, действия с мячом.</p> <p>.</p> <p>3 занятие на улице: «Баскетбол».</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» 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>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>ОРУ стр.175-176. Объяснение: ведение мяча в различных направлениях, передача мяча в стойке,</p>	<p>В группе: Прыжки через скакалку, пролезание в обруч, действия с мячом, п\и «Мышеловка».</p> <p>На улице: ведение мяча в разных условиях, в сочетании с другими действиями. Передача мяча партнеру в стойке.</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>На улице: ведение мяча в разных условиях, в сочетании с другими действиями. Передача мяча партнеру в стойке. Физкультурный праздник «Веселые старты».</p>
--	--	---	--	--	---

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

3 неделя	<p>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>				
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 прыжка в длину с разбега.</p>				

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

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

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 на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его. Сочетать движения рук и ног. В подвижной игре «Медведь и пчёлы» упражнять в лазанье, не	Один ребёнок идет навстречу колонне и делает замечания детям, 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, игра «Медведь и пчёлы»

		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 пропуская реек.	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 «Перелёт птиц»

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

	<p>мяча в парах, лазанье по гимнастической стенке</p>	<p>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.</p>	<p>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?</p>	<p>голени , ведение мяча, бег остановкой</p>	<p>мяча в парах, лазанье по гимнастической стенке, п\и «Перемени предмет».</p> <p>Физкультурный досуг «Папа, мама, я – спортивная семья»</p>
<p>ноябрь 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 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.</p>	<p>Объяснение выполнения заданий, общеразвивающие упражнения «Поднимание рук вверх», выполнение по объяснению, активизирующие вопросы: Как надо подготовиться? Что сделать, чтобы мяч долетел до кольца?</p>	<p>Прыжки с продвижением вперёд, бег враспынную.</p>	<p>Ведение мяча, забрасывание его в корзину, подлезание в обруч, п\и «Ловишка, бери ленту!»</p>

		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. Обратит 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>

		<p>в точной передаче мяча, правильной его ловле. Учить распределять внимание на действия с мячом и бег.</p>	<p>оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p>		
4 недели	45.Прыжки в высоту, метание набивного мяча.	<p>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.</p>	<p>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?</p>	<p>Прыжки на одной ноге, перебрасывание мяча.</p>	<p>Прыжки в высоту, метание набивного мяча, п\и «Поменяйтесь местами»</p>
	46.Прыжки в высоту, метание набивного мяча	<p>46.Упражнять детей в выполнении прыжка в</p>	<p>Построение в колонну,</p>	<p>Прыжки на одной ноге, перебрасывание</p>	<p>Прыжки в высоту, метание набивного</p>

		<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 враспынную	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 враспынную	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>
--	-----------------------	---	---	-------------------------------	--