



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №18 «Родничок»» -
городского округа город Шарья Костромской области

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

протокол № 1

от «04» 09 2020 г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 18»

М.А. Волкова

от «04» 09

2020 г.

№ 65



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по организации и осуществлению
образовательной деятельности
в группах общеразвивающей направленности
с детьми дошкольного возраста (3-7 лет)
область «Физическое развитие»
на 2020-2021 учебный год**

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре детей дошкольного возраста разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, входит в обязательную часть основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ Детский сад № 18 «Родничок» и реализуется во всех возрастных группах детей дошкольного возраста.

Рабочая программа разработана на основании нормативных правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- постановления Правительства РФ № 678 от 8 августа 2013 г. «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»;
- постановления Правительства РФ № 662 от 5 августа 2013 г. «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- приказа Минздрав соцразвития России №761-й от 26 августа 2010 г. «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- приказа Минобрнауки России № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказа Департамента общего образования Минобрнауки РФ № 08-249 от 28 февраля 2014 г. «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- приказа Минобрнауки России № 1014 от 30.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

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

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

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

Программа разработана для детей дошкольного возраста (3-7 лет) на основе основной образовательной программы дошкольного образования. Содержание рабочей программы строится на основе методических рекомендаций Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду».

1.1. Цель программы:

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Функции рабочей программы:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
- целеполагания, то есть определяет ценности и цели, ради достижения которых она введена в ту или иную образовательную область;

- определения содержания образования, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению дошкольниками (требования к минимуму содержания), а также степень их трудности;
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения;
- диагностическая, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня развития дошкольников

1.2. Принципы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип повторения умений и навыков - один из самых важных, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении - в разнообразных вариантах - разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.
- Принцип наглядности, соблюдение которого необходимо для связи чувствительного восприятия с мышлением, способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.
- Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и корректирует его всестороннее развитие.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип осознанности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии.
- Принцип активности предполагает высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

1.3. Основные характеристики

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (3-7 лет), посещающих МБДОУ Детский сад № 18 «Родничок».

Количество детей дошкольного возраста охваченных программой (2016-2017 уч.г.)

Область «Физическое развитие»	Группа Возраст детей	Количество групп	Количество человек
	Младшая группа (3-4 года)	3	65
	Средняя группа (4-5 лет)	2	50
	Старшая группа	3	66

	(5-6 лет)		
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	3	57

Работа по освоению образовательной области «Физическое развитие» проводится инструктором по физической культуре в следующих возрастных группах:

- Вторая младшая – 3 группы
- Средняя - 2 группы
- Старшая - 3 группы
- Подготовительная - 3 группы

Занятия по физической культуре основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физической культуре зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 3-7 лет круглогодично организуются занятия по физической культуре на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится оценка индивидуального физического развития, в течение двух недель.

Возрастные особенности физического развития в средних группах

МБДОУ Детский сад № 18 «Родничок»

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, лёгкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, гибкости, выносливости. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях.

Возрастные особенности физического развития в младших группах

МБДОУ Детский сад № 18 «Родничок»

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Активно формируется костно-мышечная система. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремлённый характер.

Возрастные особенности физического развития в старших группах

МБДОУ Детский сад № 18 «Родничок»

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя. У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Возрастные особенности физического развития в подготовительных группах МБДОУ Детский сад № 18 «Родничок»

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений. У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Дети этого возраста уже способны достаточно адекватно оценить результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребёнку радость, способствует эмоциональному благополучию.

2. Планируемый результат усвоения программы:

- Развита основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья
- Увлеченно занимается физической культурой в самостоятельной и совместной деятельности не только в физкультурном зале, но и в группе и на прогулке.
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей.
- Овладение основными видами движений.

II. Содержательный раздел.

1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребёнка

1.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание психолого-педагогической работы

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

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

30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
- Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет»

Сползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. - «Где звенит?», «Найди флажок».

Средняя группа (4-5 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье»

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств,

накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево)
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры **С бегом:** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку - «Бездомный заяц», «Ловишки». **С прыжками:** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». **С ползанием:** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». **С бросанием и ловлей:** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». **На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи» «Кто ушёл? «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (5-6 лет)

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

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

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
- Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.
- Раскрыть возможности здорового человека.
- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Развитие физических качеств,

накопление и обогащение двигательного опыта

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (23 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уд, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

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

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека. Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств,

накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.
- Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных

исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двух шажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона

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

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

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

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку.

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее оберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Программой предполагается использование разнообразных форм, методов, приёмов, средств и технологий.

Технологии:

- Организационно-педагогические
- Психолого-педагогические
- Медико-гигиенические
- Физкультурно-оздоровительные
- Экологические
- Технологии, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности
- Учебно-воспитательные
- Социально-адаптированные
- Личностно-развивающие
- Лечебно-оздоровительные
- Игровые
- Развивающего обучения

Формы работы:

- Индивидуальная.
- Групповая.
- Комплексные занятия.
- Родительские собрания
- Собрания с проведением мастер-классов педагогами, специалистами ДОУ, ДЮСШ, ГИБДД.
- Информационно-аналитические
- Досуговые
- Познавательные
- Наглядно-информационные

Средства:

- Физкультурное оборудование
- Инвентарь
- Нестандартное оборудование
- Наглядность

Основные направления развития	Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Физическое развитие	«Физическая культура»	двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкально-художественная	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные. Досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, реализация проектов.

	«Здоровье»	двигательная, игровая, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная, чтение худ. литературы	игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов
--	------------	--	--

Средства:

- Гигиенические факторы (режим, рациональное питание, гигиена одежды и помещения)
- Закаливание
- Физические упражнения (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные игры, плавание, спортивные праздники и развлечения, туризм).

Методы и приёмы:

Метод - система приемов, направленных на оптимизацию процесса обучения. Выбор метода зависит от стоящих перед воспитателем задач, содержания воспитательно-образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

- Информационно-рецептивный метод выражается во взаимосвязи, взаимозависимости совместной деятельности педагога и ребенка. Он позволяет воспитателю четко, конкретно, образно донести знания до ребенка, а ребенку - осознанно их запомнить и воспринять.
- Полноценное усвоение двигательных действий обеспечивает метод организации воспроизведения способов деятельности, или репродуктивный метод. Реализуя его, воспитатель продумывает систему физических упражнений, направленных на воспроизведение известных ребенку действий, которые сформировались в результате применения информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по образцу; при этом целесообразно варьировать упражнения для повышения интереса к ним. Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать их по образцу и варьировать в разнообразных ситуациях.
- Методы проблемного обучения рассматриваются как элементы, составные части целостной системы обучения: если в ней в качестве составной части отсутствует проблемное обучение, ее нельзя считать полноценной. Только усвоение ребенком готовых знаний не сможет научить его мыслить, развить до необходимого уровня способность к творческой деятельности (М. Скаткин).

В теории физического воспитания используются специфические методы: метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

- Метод строго регламентированного упражнения реализуется с возможно полной регламентацией, которая состоит:
- в точно предписанной программе движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- в точном нормировании нагрузки и ее динамичном изменении по ходу упражнения, а также в нормировании интервалов отдыха и их чередовании с нагрузками;
- в создании внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузки, контролю за ее воздействием, и т.д.). Метод регламентации направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развития психофизических качеств.
- Метод круговой тренировки заключается в том, что ребенок как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении

работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

Широко используются в системе физического воспитания и общедидактические методы: наглядные, вербальные (словесные), практические.

- Наглядные методы формируют представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности; вербальные (словесные) методы активизируют сознание ребенка, способствуют более глубокому осмыслению поставленных перед ним задач, осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, структуры, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях; практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильности их восприятия, моторных ощущений. Практические методы жестко регламентированы.

В практике работы с дошкольниками к ним относят также игровой и соревновательный методы, которые широко применяются в физическом воспитании.

- Игровой метод дает возможность совершенствовать двигательные навыки, самостоятельные действия, проявления творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется в младших группах, но и в работе со старшими дошкольниками применяется достаточно широко.
- Соревновательный метод используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача типа "Кто быстрее принесет флажок", "Кто дальше бросит мяч". В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, развивать творчество (Л. Коровина).

При обучении движениям все методы взаимосвязаны. Каждый из них включает в себя систему приемов, которые объединяются для решения обучающих задач.

Прием - составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод. При обучении детей используются разнообразные приемы. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие каждого ребенка.

Приемы должны соответствовать программному содержанию двигательного материала, возрастным и типологическим особенностям, степени владения движениями, общему развитию ребенка. Целесообразный подбор приемов позволяет воздействовать на все анализаторные системы, активизировать сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

В методике физического воспитания используются общедидактические приемы.

- Приемы наглядного метода разнообразны. Наглядно-зрительные приемы включают правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве; использование кино- и видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач и т.д.
- Тактильно-мышечная наглядность основана на непосредственной помощи воспитателя, который путем прикосновения к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей его тела. Например, воспитатель проводит рукой по спине ребенка, чтобы тот перестал сутулиться и принял физиологичное положение тела, или помогает ребенку наклониться ниже, если тот затрудняется сделать наклон вперед. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению движения.
- Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о движении, способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений. Так, для формирования правильной осанки используют ходьбу с мешочком на голове, общеразвивающие упражнения с палкой и т.д.
- Наглядно-слуховые приемы осуществляют звуковую регуляцию движений, которые выполняются под музыку, песни, ритм бубна, барабана, прибаутки, стихотворения. Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, регулирует темп и ритм, но и вызывает у ребенка эмоциональный подъем, стимулирует желание выполнять движения.

- Приемы вербального (словесного) метода играют важную роль при обучении ребенка движению. Используются приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений. Они опираются на двигательный и жизненный опыт ребенка, его представления. Это пояснения, сопровождающие конкретный показ движения или его отдельных элементов; указания о выполнении движения; беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточняющая сюжет подвижной игры или последовательность двигательных действий и т.п.; вопросы, которые воспитатель задает ребенку до начала выполнения физических упражнений, чтобы выяснить, насколько он осознал последовательность выполнения двигательных действий, или проверить имеющиеся представления об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнить игровые правила.

3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

7. Оценочные и методические материалы.

Тесты для определения скоростных качеств:

- Бег на 10м с хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
- Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств:

- Прыжок в длину с места
- Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей:

- Челночный бег 3 раза по 10м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
- Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).
- Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).
- Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

- Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тесты для определения силы и силовой выносливости

- Подъем из положения лежа на спине

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	мал. дев.	3,0 – 2,3 3,2-2,4	2,8 – 2,7 3,0-2,8	2,5 – 2,1 2,6-2,2	2,3 – 2,0 2,5-2,1
2	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал. дев.		8,5-8,1 8,5-8,2	8,0-6,5 8,1-6,5	7,2-6,0 7,2-6,1
3	Время челночного бега (3x10)(сек)	мал. дев.	13,0-12,8 14,0-12,9	12,8-11,1 12,9-11,1	11,2-9,9 13,3-10,0	9,8-9,5 10,0-9,9
4	Длина прыжка с места (см)	мал. дев.	82-90 79-87	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см)	мал. дев.	120-160 110-150	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал. дев.	10-12 7-10	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал. дев.	До 5 раз	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал. дев.	6-10 5-10	11-17 10-15	12-25 11-20	15-30 14-28
9	Наклон из положения стоя (см)	мал. дев.	1-3 2-3	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12

2. Материально-техническое обеспечение программы

Предметно-развивающая среда является эффективным средством формирования личности ребёнка. С учётом этого первостепенной задачей в условиях обновления дошкольного образования в рамках решения ФГОС, является создание предметно-развивающей среды. Предметно-развивающая среда должна вовлекать детей в образовательный процесс и обеспечивать максимальный психологический комфорт; предусматривать выделение микро- и макросреды. Микросреда – это внутреннее оформление помещений. Макросреда – это ближайшее окружение ДОУ (участок, спортивная площадка, тропа здоровья). В Детском саду №18 «Родничок» оборудованы физкультурный зал, бассейн и комната корригирующей гимнастики, оснащённые гимнастическими скамейками, баскетбольными щитами, спортивными матами, гимнастической лестницей, канатами, батут, велотренажёрами. Так же имеется достаточное количество спортивного инвентаря (кегли, мячи разных размеров, фитболы, скакалки, обручи). Игровая среда пополняется нестандартным оборудованием, изготовленным родителями и воспитателями (массажная дорожка с пуговицами, дорожка-«ручеек», дорожка-брус, дорожка-лесенка), которое предназначено для профилактики плоскостопия и исправления нарушений осанки. Оборудование спортивного зала соответствует СанПиНу, возрасту детей. Всё спортивное оборудование доступно детям. Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивым и прочным, для этого проводятся испытания оборудования. В спортивном зале предусмотрено пространство для самостоятельной двигательной деятельности детей, которая позволяет дошкольникам выбирать для себя интересные занятия, работу с мячами, обручами, скакалками). Реализация вышеперечисленных компонентов среды позволяет ребёнку комфортно чувствовать себя в помещении детского сада и оказывает благоприятное воздействие на физическое развитие дошкольников как в совместной, так и в самостоятельной деятельности.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования.

№	Оборудование	Количество
1.	Перекладина	2

2.	Канат подвесной	1
3.	Стенка гимнастическая (7пролетов)	1
4.	Маты гимнастические	4
5.	Скамейки гимнастические	6
6.	Гантели	50
7.	Канат для перетягивания	1
8.	Скакалки	25
9.	Палки гимнастические	50
10.	Обручи	30
11.	Эспандер резиновый	6
12.	Мячи набивные	5
13.	Мячи «фитболы»	25
14.	Мяч резиновый	25
15.	Мяч надувной	25
16.	Коврики гимнастические	13
17.	Аптечка	2
18.	Лыжи с креплениями	25
19.	Палки лыжные	50
20.	Ботинки лыжные	1
21.	Мазь лыжная	1
22.	Секундомеры механические	1
23.	Магнитофон	1
24.	Тренажёры	4
25.	Насос	1
26.	Сетка волейбольная	1
27.	Щиты баскетбольные	2
28.	Батут	1
29.	Свистки судейские	3

**Перспективное планирование
Сентябрь (II младшая группа)**

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	Я и детский сад	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Познакомить детей со спортивным залом, со спортивным инвентарем ➤ Учить бегу с изменением направления, не наталкиваясь друг на друга. ➤ Повторять лазанье на полу на четвереньках (с опорой на коленях и ладошках) ➤ Развивать координацию движения. ➤ Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре. 	<p>Ребята к нам в гости пришел Мишка, он покажет где мы с вами будем заниматься физкультурой, чтобы быть здоровыми, сильными, ловкими и никогда не болеть, а теперь давайте с ним поиграем</p> <p>I часть: Ходьба «стайкой» за инструктором с мишкой.</p> <p>II часть: П/и «Догони мишку» (картотека) П/и «Наседка и цыплята» (картотека)</p> <p>III часть: И.м.п. «Назови свое имя» (картотека)</p>	Игрушка Мишки, Гимнастические скамейки.
2		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить в прокатывании мяча 2-мя руками вдоль от стены. ➤ Учить ходьбе между линиями. ➤ Повторять прыжки на 2-х ногах на месте. ➤ Развивать координацию движения. ➤ Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре. 	<p>Пойдем в гости к зайчику.</p> <p>I часть: Ходьба «стайкой за воспитателем», Бег «стайкой за воспитателем». Построение в рассыпную.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс № 1 Основные движения: 1. Прокатывание мяча 2 –мя руками вдоль от стены. (стараться катить мяч по прямой и взять свой мяч) <i>Мой веселый звонкий мяч ты куда пустился вскачь Красный, синий, голубой выбирай себе любой</i> 2. Ходьба между 2-мя линиями (сохраняя равновесие) (на линию не наступать, руки в стороны, спина прямая) <i>Спинку правильно держу – С физкультурой я дружу.</i> 3. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинки) (отталкиваться всей ступней с подниманием на носки) <i>Прыг-скок – прыг скок На носок</i></p>	Игрушка зайчика. Мячи во количеству детей. 2 каната.

			П/и «Догони зайку» (бегать не толкать друг друга, дышать носиком) III часть: Ходьба «Паровозик» (друг друга не обгонять, ножками не топать)	
II неделя 3	Осень	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ползать на четвереньках по прямой. ➤ Повторять ходьбу между линиями. ➤ Закреплять прыжки на 2-х ногах на месте. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. ➤ Воспитывать добрые отношения друг к другу. 	Пойдем в гости к лисичке. I часть: Ходьба всей группой в прямом направлении за вос-м. <i>Марширую на парад.</i> <i>Быть здоровым очень рад.</i> Бег всей группой в прямом направлении за вос - м.. Построение в круг. II часть: ОРУ: Комплекс № 2 Основные движения: 1. Ползание на четвереньках по прямой. (расстояние 5 метров). (голову не отпускаем, смотрим вперед). 2. Прокатывание мяча 2 –мя руками вдоль от стены. (стараться катить мяч по прямой и взять свой мяч) <i>Мой веселый звонкий мяч ты куда пустился вскачь</i> <i>Красный, синий, голубой выбирай себе любой</i> 3. Ходьба между 2-мя линиями (сохраняя равновесие) (на линию не наступать, руки в стороны, спина прямая) <i>Спинку правильно держу –</i> <i>С физкультурой я дружу.</i> П/и «Убеги от лисички» (бегать не толкать друг друга, дышать носиком) III часть: Ходьба «Паровозик» (друг друга не обгонять, ножками не топать) Прощаются с лисичкой.	Игрушка лисички. 2 каната, мячи на каждого ребенка.
4		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить строится друг за другом в колонну. ➤ Учить бросать мяч, а затем взять свой мяч. ➤ Упражнять детей в беге не наталкиваясь друг на друга. 	К нам в гости Зайка пришел. I часть: Построение друг за другом в колонну («паровозик») (пройти круг по спортивному залу). II часть: Зайка хочет с нами поиграть.	Игрушка Зайца. Маленьких мячей по количеству детей.

		<p>➤ Воспитывать умение слушать слова текста и выполнять задания.</p> <p>➤</p>	<p>1. П/и «Зайка беленький сидит» <i>Зайка беленький сидит и ушами шевелит, Вот так, вот так, он ушами шевелит.</i> (Дети стоят в кругу. Начиная со слов «вот так» и до конца шевелят кистями рук подняв их к голове) <i>Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.</i> (Со слова «хлоп» и до конца хлопают в ладоши). <i>Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать, Скок – скок, скок – скок, надо зайке поскакать.</i> (Со слова «скок» и до конца прыгают на двух ногах на месте). <i>Кто – то зайку испугал, зайка прыг и убежал.</i> (Воспитатель хлопает в ладоши и дети разбегаются в разные стороны).</p> <p>2. П/и «Бегите ко мне» Дети бегут к вос-лю. (Вос-ль приветливо их встречает, широко раскрыв руки. Когда дети соберутся возле воспитателя, он переходит или перебегают на другую сторону площадки и говорит слова: «Бегите ко мне»).</p> <p>3. П/и «Мой веселый звонкий мяч» <i>Мой веселый звонкий мяч ты куда пустился вскачь Красный, синий, голубой выбирай себе любой</i> (дети бросают мяч как можно дальше, осторожно не попасть в друг друга).</p> <p>III часть: И.м.п. «Найди мяч» (дети ходят по залу ищут мячи) Прощаются с зайчиком</p>	
III неделя 5	«Овощи и фрукты»	<p>➤ Учить катать мяч 2-мя руками друг другу.</p> <p>➤ Продолжать учить ходить и бегать не обгоняя друг друга.</p> <p>➤ Совершенствовать ходьбу по извилистой дорожке.</p> <p>➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в</p>	<p>К нам в гости Мишка пришел.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне за вос-м. Бег в колонне за вос-м. (не обгонять друг друга) Построение в круг.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс № 3 Основные движения:</p>	<p>Игрушка Мишки. Мячи большие на подгруппу детей, 2 веревки, гимнастические скамейки.</p>

		<p>движении.</p>	<p>1. Катание мяч друг другу из произвольного положения. (смотрим друг на друга, стараемся прокатить мяч точно в руки)</p> <p>2. Ходьба по извилистой дорожке. (на веревки не вставать, спинку держим прямо). П/и «Солнышко и дождик» (По словесному сигналу вос-ля: «Солнышко светит», дети начинают бегать по площадке). <i>Быстрые ножки выбрали дорожку, По дорожке я бегу, остановиться не могу. Ах, какие! Ох, какие! Наши ножки озорные!</i> (По словесному сигналу вос-ля: «Дождик», дети бегут в домик (на скамейку) и делают «крышу» над головой из рук). III часть: И.м.п. «Надуй шар» (Упражнение на дыхание: вдох через нос, выдох через рот). Прощаются с зайчиком</p>	
6		<p>➤ Учить бегу в заданном направлении.</p> <p>➤ продолжать учить ходьбе по кругу, сохраняя ровное построение;</p> <p>➤ упражнять в прыжках на месте на двух ногах, бегать не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>➤ Закреплять ходьбу по прямой дорожке.</p> <p>➤ вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой.</p>	<p>В гости кукла Катя к нам пришла.</p> <p>I часть: Построение друг за другом в колонну («паровозик») (пройти круг по спортивному залу, не обгоняя и не отсавая друг от друга).</p> <p>II часть: Зайка хочет с нами поиграть.</p> <p>1. П/и «Озорной мячик» Разноцветный, быстрый мячик По дорожке скачет, скачет. (Отбивая мяч, вос-ль идёт к детям) Мяч весёлый и большой, Мы попрыгаем с тобой! (Дети прыгают на месте) Прыгай, прыгай веселей! Своих ножек не жалеи! (Вос-ль отбивает мяч, стоя около детей) (Дети останавливаются когда воспитатель держит мяч в руках) А сейчас – раз – два, три! Мы бежим, ты догони! Бегите скорее от мяча. (Дети бегут на противоположную сторону зала, встают за гимнастическую скамейку. Их «догоняет мяч»).</p> <p>2. Игровое упражнение «Пройди по своей дорожке»</p>	<p>Кукла, большой мяч, 2 веревки, гимнастические скамейки.</p>

			<p>(дети проходят между 2-мя линиями). <i>По ровненькой дорожке Идут наши ножки.</i></p> <p>3. П/и «Бегите ко мне» (дети бегают в заданном направлении, куда позовет воспитатель)</p> <p>III часть: И.м.п. «Чтобы сильным, ловким быть». <i>Чтобы сильным, ловким быть,</i> (дети хлопают в ладоши) <i>Со спортом должен ты дружить.</i> <i>Все виды спорта должен знать,</i> <i>Чтоб солдатом смелым стать.</i> (После воспитатель имитационными движениями показывает какой – либо вид спорта)</p>	
IV неделя 7	«Грибы и ягоды»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить слушать словесные команды. ➤ Учить подлезать с опорой на ладони и колени. ➤ Повторять прыжки на 2-х ногах на месте. ➤ Воспитывать добрые отношения друг к другу. 	<p>К нам в гости Мишка пришел.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне за воспитателем. Бег в колонне за воспитателем. (не обгонять друг друга) Построение в круг.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс № 2 Основные движения: 1. Подлезание под веревкой с опорой на ладони и колени (Стараться спиной не задеть веревку, не мешать друг другу). 2. Прыжки на 2-х ногах на месте.</p> <p>П/и «Найди свой домик» (Дети сидят вдоль одной стороны площадки. По сигналу воспитателя «Пойдёмте гулять», дети расходятся по площадке кто куда хочет. По слову воспитателя «Домой» все бегут обратно и занимают любое свободное место.)</p> <p>III часть: Упражнение на дыхание «Надуй шар»</p>	Игрушка Мишка 2 стойки, резинка.
8	Досуг «Поможем Мишке»	<p>Задачи</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Прививать детям любовь к здоровому образу жизни через двигательную активность. ➤ формировать положительный настрой на спортивные игры и упражнения. ➤ Формировать у детей двигательные навыки и умения для укрепления их здоровья. <p>Вызывать положительное настроение от движений.</p>		

Октябрь (II младшая группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Деревья»	<p>➤ Учить строится в шеренгу.</p> <p>➤ Продолжать учить ходьбе и бегу по зрительным ориентирам</p> <p>➤ Учить ходьбе с перешагиванием через предметы</p> <p>➤ Развивать координацию движения.</p> <p>➤ Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу по сигналу в колонну (встать плечико к плечико, не мешать друг другу)</p> <p>Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс № 4</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Ходьба с перешагиванием через предметы h 10 -15 см.</p> <p><i>Иго-го иго-го</i></p> <p><i>Поднимаю ножку высоко.</i></p> <p>(поднять ногу так, чтобы не задеть предмет, руки в стороны)</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах на месте.</p> <p><i>Прыг-скок, прыг-скок на носок</i></p> <p>(прыгать легко, чтоб было не слышно)</p> <ul style="list-style-type: none"> П/и «Солнышко и дождик» <p>(По словесному сигналу вос-ля: «Солнышко светит», дети начинают бегать по площадке).</p> <p><i>Быстрые ножки выбрали дорожку,</i></p> <p><i>По дорожке я бегу, остановиться не могу.</i></p> <p><i>Ах, какие! Ох, какие!</i></p> <p><i>Наши ножки озорные!</i></p> <p>(По словесному сигналу вос-ля: «Дождик», дети бегут в домик (на скамейку) и делают «крышу» над головой из рук).</p> <p>III часть:</p> <p>И.м.п. «Займи место в автобусе».</p> <p>(по сигналу - дети находят своё место в колонне).</p>	<p>Кубики</p> <p>Гимнастические скамейки.</p> <p>Макет солнышка.</p>

2		<p>➤ Продолжать учить ходьбе и бегу в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.</p> <p>➤ Упражнять в подлезании под веревкой.</p> <p>➤ Повторять прыжки на 2-х ногах на месте.</p> <p>➤ Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции.</p> <p>➤ Воспитывать доброту друг к другу.</p>	<p>Пойдем в гости к зайчику.</p> <p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.</p> <p>II часть: 1. П/и «Зайка беленький сидит» <i>Зайка беленький сидит и ушами шевелит, Вот так, вот так, он ушами шевелит.</i> (Дети стоят в кругу. Начиная со слов «вот так» и до конца шевелят кистями рук поднимая их к голове) <i>Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.</i> (Со слова «хлоп» и до конца хлопают в ладоши). <i>Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать, Скок – скок, скок – скок, надо зайке поскакать.</i> (Со слова «скок» и до конца прыгают на двух ногах на месте). <i>Кто – то зайку испугал, зайка прыг и убежал.</i> (Воспитатель хлопает в ладоши и дети разбегаются в разные стороны). 2. П/и «Наседка и цыплята» (по сигналу все цыплята подлезают под верёвку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. Когда воспитатель говорит «большая птица», все цыплята бегут домой). 3. П/и «Убеги от зайки» (бегать не толкать друг друга, дышать носиком)</p> <p>III часть: Ходьба «Паровозик» по сигналу остановиться. (друг друга не обгонять, ножками не топтать)</p>	<p>Игрушка зайчика. 2 стойки, веревка, гим. Скамейки. Свисток. Шапка курочки.</p>
II неделя 3	«Птицы»	<p>➤ Учить прыгать через предметы на 2-х ногах.</p> <p>➤ Повторять ходьбу с перешагиванием через предметы.</p> <p>➤ Закреплять прокатывание мяча друг другу.</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Ходьба руки в верх на носках. <i>Марширую на парад.</i></p>	<p>Гимнастические пали, кубики, мячи большие на подгруппу детей</p>

		<p>➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении.</p> <p>➤ Воспитывать добрые отношения друг к другу.</p>	<p><i>Быть здоровым очень рад.</i></p> <p>Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.</p> <p>Бег всей группой в прямом направлении за вос-м..</p> <p>Построение в круг.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс № 1 (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Прыжки через предметы на 2-х ногах. (по 3 шт. 2 раза) (Прыгать легко, отталкиваясь всей ступней, приземляться на носки)</p> <p>2. Ходьба с перешагивание через предметы.</p> <p><i>Спинку правильно держу – С физкультурой я дружу.</i></p> <p>3. Прокатывание меча 2-мя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> • П/и «Воробушки и автомобиль» (бегать не толкать друг друга, дышать носиком) <p>III часть:</p> <p>Ходьба с заданием для рук (вверх, вниз) (друг друга не обгонять, ножками не топтать)</p>	
4		<p>➤ Продолжать учить строится друг за другом в колонну.</p> <p>➤ Продолжать учить слушать словесные команды и выполнять задания</p> <p>➤ Упражнять детей в беге не натакиваясь друг на друга.</p> <p>➤ Развивать ловкость, быстроту реакции.</p> <p>➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой</p>	<p>Вос-ль предлагает детям пойти гулять.</p> <p>Построение в шеренгу по сигналу в колонну</p> <p>I часть:</p> <p>Игровое упражнение «По ровненькой дорожке» (Дети свободно группируются или строятся в колонну. Вос-ль ритмично говорит, в определённом темпе, текст: <i>По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке Шагают наши ножки раз, два, раз, два,</i> (шагают ритмично) <i>По камешкам, по камешкам, по камешкам...</i> (дети прыгают на двух ногах с продвижением вперед) <i>В яму – бух.</i> (приседают на месте).</p> <p>II часть:</p> <p>1. П/и. «Догони скорее мяч» (со словами «Догоните» мячи выбрасывает из корзины, стараясь чтобы они покатались в разные стороны, подальше от детей. Дети</p>	

			<p>бегут за мячами, берут их и снова кладут в корзину).</p> <p>2.«Воробушки и кот)</p> <p><i>Любит прыгать и летать,</i> <i>Хлеб и зёрнышки клевать,</i></p> <p>Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубиках или в обручах, положенных на полу. Это «воробышки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит кошка, роль которой исполняет воспитатель. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши или выпрыгивает из гнездышка и, расправив крылья, т.е. вытянув руки в стороны, бегают врассыпную по всей комнате. «Кот» тем временем спит, Но вот она просыпается, произносит «мяу» - бежит догонять воробышков, которые должны от неё спрятаться на крыше или в гнездышках, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе «в дом».</p> <p>III часть:</p> <p>Ходьба по кругу по ориентирам.</p> <p>Упражнение на дыхание «Колесо сдулось»</p> <p>Вдох через нос , выдох через рот</p>	
III неделя 5	«Дикие животные»	<p>➤ Учить катать мяч 2-мя руками между предметами.</p> <p>➤ Повторять ходьбу по доске.</p> <p>➤ Закреплять подлезание на четвереньках под шнур.</p> <p>➤ Развивать глазомер при прокатывании мяча.</p> <p>➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении.</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу по сигналу в колонну (встать плечико к плечико, не мешать друг другу)</p> <p>Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Ходьба руки в верх на носках.</p> <p><i>Марширую на парад.</i></p> <p><i>Быть здоровым очень рад.</i></p> <p>Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.</p> <p>Бег всей группой в прямом направлении за вос-м..</p> <p>Построение в круг.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс № 5 картотека</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Катание мяча 2мя руками между предметами (дуга) (стараться попасть в ворота и догнать свой мяч) 2. Ходьба по гимнастической доске. (с доски не сходить, держать спинку прямо) 3. Подлезании на четвереньках под шнур (наклоняться ниже, чтобы не задеть веревку) 	<p>Маска Медведя.</p> <p>Гимнастическая доска.</p> <p>2 стойки, веревка</p> <p>Мячи средние на каждого ребенка</p>

			<p>П/и. «Убеги от Мишки» (Дети убегают от Мишки к воспитателю в домик, воспитатель меняет места домика) (бегаем каждый по своей дорожке, не наталкиваясь друг на друга)</p> <p>III часть: И.м.п. «Ниточка и иголочка»</p>	
6		<p>➤ Продолжать учить бегать легко не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>➤ Продолжать учить ориентироваться в зале и быстро находить свое место</p> <p>➤ Развивать ловкость, быстроту.</p> <p>➤ вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой.</p>	<p>I часть: Игровое упражнение «По ровненькой дорожке» (Дети свободно группируются или строятся в колонну. Вос-ль ритмично говорит, в определённом темпе, текст: <i>По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке</i> <i>Шагают наши ножки раз, два, раз, два,</i> (шагают ритмично) <i>По камешкам, по камешкам, по камешкам...</i> (дети прыгают на двух ногах с продвижением вперед) <i>В яму – бух.</i> (приседают на месте).</p> <p>II часть: 1. П/и «Найди свой домик» (картотека) 2. П/и. «Бельчата» (картотека) <i>Мы – бельчата быстрые,</i> <i>Хвостики пушистые.</i> <i>На полянке мы играем</i> <i>И грибочки собираем</i></p> <p>III часть: И.м.п. «Угадай кто голос» (картотека)</p>	<p>Маска белченка. Гим. скамейки. Обручи по количеству детей.</p>
IV неделя 7	«Домашние животные»	<p>➤ Учить прыжкам на 2-х ногах с продвижением вперед.</p> <p>➤ Продолжать учить слушать словесные команды и выполнять их правильно.</p> <p>➤ Повторять прокатывание мяча двумя руками друг другу.</p> <p>➤ Совершенствовать ползание на четвереньках по прямой.</p> <p>➤ Воспитывать добрые</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба по кругу в колонне друг за другом с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба широким и мелким шагом «Великаны» «Гномы». <i>Великаном быть я рад.</i> <i>Сверху всех мне видать.</i> Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Бег по росту не отставая и не перегоняя товарища. Построение в круг.</p>	

		отношения друг к другу.	<p>II часть: ОРУ: Комплекс № 3 (картотека) Основные движения: 1. Прыжкам на 2-х ногах с продвижением вперед. (руки на поясе, стараемся прыгаем легко, отталкиваться двумя ножками) 2. Прокатывание мяча двумя руками друг другу. (прокатываем мяч точно вруки) 3. Ползание на четвереньках по прямой. (смотрим вперед, друг другу не мешаем) П/и. Мыши в кладовой» (картотека) III часть: Ходьба по кругу с чередованием в рассыпную (встать друг за другом)</p>	
8		<p>➤ Продолжать учить прыжкам на 2-х ногах с продвижением вперед ➤ Повторять бег в разных направлениях не наталкиваться друг на друга ➤ Развивать ловкость. ➤ Вызвать радостное настроение после подвижных игр.</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну (встать плечико к плечико, не мешать друг другу) Ходьба по кругу в колонне друг за другом с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба широким и мелким шагом «Великаны» «Гномы». <i>Великаном быть я рад.</i> <i>Сверху всех мне видать.</i> Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Бег по росту не отставая и не перегоняя товарища. Построение в круг. II часть: 1. П/и. «Мыши и кот» (картотека) (бегаем каждый по своей дорожке) 2.П/и. «Кролики» (картотека) И.у. «За собачкой» (дети бегают за игрушкой собачки по всему залу). III часть: «Надуй шар» - упражнение на дыхание, вдох через нос, выдох через рот.</p>	<p>Игрушка собачки. Маска кота. Гим. скамейкм. Обручи. Детские стульчики.</p>
Развлечение «В гости к солнышку»		<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества; - развивать мелкую моторику пальцев рук, тактильные ощущения, речевое дыхание; - воспитывать любовь и бережное отношение к природе, вызвать эмоциональный отклик от 		

		совершённых действий.		
Ноябрь (II младшая группа)				
№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Где я живу»	<ul style="list-style-type: none">➤ Учить детей ходьбе и бегу в колонне парами.➤ Учить ходить по наклонной доске.➤ Повторять прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед➤ Закреплять ползание по доске на средних четвереньках➤ Развивать координацию движения, сохранять равновесие➤ Воспитывать доброту, заботу о товарище	I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечико, не мешать друг другу) Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. (ходить и бегать не обгоняя и не отставая друг от друга, смотреть глазками вперед) II часть: ОРУ: Комплекс № мы идем по городу Основные движения: 3. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее <i>Я на горку иду – поднимаюсь в высь</i> <i>Я с горки иду опускаюсь вниз</i> (руки в стороны, спинку держим прямо, не толкаемся) 4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. <i>Прыг-скок, прыг-скок на носок</i> (прыгать легко, чтоб было не слышно) 5. Ползание по доске на средних четвереньках. П/и «Трамвай» (картотека) <i>Ах, какие! Ох, какие!</i> <i>Наши ножки озорные!</i> III часть: Ходьба по кругу. Упражнение на дыхание «Погрей ладошки» (вдох через нос, выдох через рот)	Гимнастические доски 3 шт. Макет солнышка. Веревка.
2		<ul style="list-style-type: none">➤ Учить бросать мяч в даль.➤ Продолжать учить ходьбе и бегу в колонне парами.➤ Повторять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.➤ Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции.➤ Формировать правильную	I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечико, не мешать друг другу) Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. (ходить и бегать не обгоняя и не отставая друг от друга, смотреть глазками вперед) II часть: 1. П/и.«По ровненькой дорожке» (картотека)	Маленькие мячи по количеству детей. Веревка.

		осанку при ходьбе и беге..	<p>По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке Шагают наши ножки раз, два, раз, два (Ходьба шагом по кругу) По камешкам, по камешкам, по камешкам... (Прыжки по кругу) В яму – бух. (Присесть) «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, (дети поднимаются., отдыхают). 2 П/и «Трамвай» (картотека) <i>Ах, какие! Ох, какие!</i> <i>Наши ножки озорные!</i> 3. И.у. «Кто дальше кинет мяч» (Бросок правой и левой рукой в даль, дети стоят в колонне на одной линии) III часть: Ходьба «Паровозик» по сигналу остановиться. (друг друга не обгонять, ножками не топать)</p>	
II неделя 3	«Мой дом, мебель»	<p>➤ Учить прокатывать мяч под дугой с целью сбить кеглю.. ➤ Повторять ходьбу с перешагивание через предметы h 10 см.. ➤ Закреплять прыжки на 2х ногах из обруча в обруч.</p> <p>➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. ➤ Воспитывать добрые отношения друг к другу.</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба в колонне друг за другом, х. на носках «Вырастим большие», Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Построение в круг II часть: ОРУ: Комплекс № как у нас в квартире. (картотека) Основные движения: 1. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. (держат мяч двумя руками, стараться сбить кеглю из положения приседания) 2. Ходьба с перешагиванием через предметы (h 10см). <i>Иго-го, иго-го поднимаю ножку высоко.</i> (предметы не задевать, руки свободно) 3. Прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах. П/и. «Мыши в кладовой» (картотека). III часть: Ходьба с заданием для рук (вверх, вниз, за спину)</p>	<p>6 обручей. 2 дуги. 2 кегли. 8 кубиков</p>

			(друг друга не обгонять, ножками не топтать)	
4		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить детей лазать по гимнастической стенке ➤ Упражнять в подлезании,; слушать словесные команды и выполнять правильно задания ➤ Упражнять детей в беге не наталкиваясь друг на друга. ➤ Развивать ловкость, быстроту реакции. 	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечiku, не мешать друг другу) Ходьба в колонне друг за другом, х. на носках «Вырастим большие», Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Построение в круг</p> <p>II часть: П/и. Мыши в кладовой» (картотека) «П/и. «Щенок» <i>На забор залез щенок, А спуститься сам не смог. Высоты мы не боимся И помочь ему стремимся.</i> И.у. «Уборка» (кн. Физкультурные упражнения, подвижные игры. (Ю.А. Кириллова)</p> <p>III часть: Ходьба по кругу по ориентирам. Упражнение на дыхание «Колесо сдулось» Вдох через нос , выдох через рот</p>	Маска кошки Игрушка собачки
III неделя 5	«Мы едем едем»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ловить мяч 2-мя руками брошенный воспитателем и бросить его назад. ➤ Повторять ползание по доске на четвереньках. ➤ Закреплять ходьбу по доске с перешагиванием предметов. ➤ Развивать глазомер при броске мяча. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. 	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечiku, не мешать друг другу) Ходьба в колонне друг за другом, ходьба в колонне парами. Бег в колонне парами взявшись за руки</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс № «Шуршат по дорогам веселые шины» картотека Основные движения: 1. Ловить мяч брошенный воспитателем и бросать его назад. 2. Ползание по доске на четвереньках 3. Ходьба по доске с перешагиванием предметов</p> <p>П/и. «Воробушки и кот» (картотека) III часть: И.м.п. «Ниточка и иголочка»</p>	Гим. скамейки. 2 средних мяча Маска кота
6		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить бегу легко не наталкиваясь друг на друга. 	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечiku, не мешать друг другу)</p>	Маска кота Туннель.

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Закреплять бег в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. ➤ Упражнять в лазанье на четвереньках. ➤ Развивать ловкость, быстроту. ➤ вызывать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой. 	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба в колонне парами. Бег в колонне парами взявшись за руки II часть: П/и. «Воробушки и кот» (картотека) П/и. «Трамвай» (картотека) П/и. «Туннель» (дети пролазят в туннель на четвереньках, друг за другом) III часть: И.м.п. ««Найди где спрятано» (картотека)	
IV неделя 7	«Моя дружная семья»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить ловить мяч брошенный воспитателем и бросать его назад ➤ Закреплять ползание под дугу на четвереньках. ➤ Совершенствовать ходьбу по доске с перешагивание предметов. ➤ Воспитывать доброту. 	I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом Ходьба по кругу с остановкой по сигналу, х. – на носках, пятках. Бег в колонне по росту не отставая и не перегоняя товарища. II часть: ОРУ: Комплекс № «Дружная семья» (картотека) Основные движения: 1. Ловить мяч брошенный воспитателем и бросать его назад. 2. Подлезание под дугу на четвереньках 3. Ходьба по доске с перешагивание предметов П/и. «Найди свой домик» (картотека) III часть: Ходьба по кругу с чередованием в рассыпную (встать друг за другом)	« дуги. 2 гимнастические доски. 2 мяча средних. Обручи по количеству детей.
Развлечение «В гости к солнышку»		Задачи: - совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества; - развивать мелкую моторику пальцев рук, тактильные ощущения, речевое дыхание; - воспитывать любовь и бережное отношение к природе, вызвать эмоциональный отклик от совершённых действий.		

Декабрь (II младшая группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Зимушка - зима»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке ➤ Повторять прыжки вверх с места с целью достать предмет ➤ Закреплять прокатывание мяча между ножками стула 	I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечiku, не мешать друг другу) Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам, х.- в рассыпную, х. – с высоким подниманием колен «Лошадки». Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам, Бег в рассыпную	Погремушка (как на удочке) Мячи средние по количеству детей. 2 гимнастические скамейки.

		<p>➤ Развивать координацию движения, глазомер, сохранять равновесие</p> <p>➤ Воспитывать доброту, заботу о товарище</p>	<p>по всему залу. (ходить и бегать не обгоняя и не отставая друг от друга, смотреть глазками вперед; каждый бежит по своей дорожке не толкаться)</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс № «Зима пришла» Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке. (руки произвольно) (со скамейки сходим, смотрим куда вступаем) 2. Прыжки вверх с места (достань погремушку) (отталкиваться сильнее, руку вверх, задеть погремушку) 3. Прокатывание мяча (между ножками стула) (за черту не заходить) <p>П/и «Мороз» (картотека)</p> <p>III часть: Ходьба по кругу. Упражнение на дыхание «Погрей ладошки» (вдох через нос, выдох через рот)</p>	
--	--	---	--	--

2		<p>➤ Продолжать учить ходьбе и бегу не наталкиваясь друг на друга</p> <p>➤ Повторять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>➤ Упражнять в метании в даль.</p> <p>➤ Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции.</p> <p>➤</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам, х.- в рассыпную, х. – с высоким подниманием колен «Лошадки». Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам, Бег в рассыпную по всему залу. (ходить и бегать не обгоняя и не отставая друг от друга, смотреть глазками вперед; каждый бежит по своей дорожке не толкаться)</p> <p>II часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. П/и. «Найди свой домик» (картотека) 2. П/и. «Воробушки и кот» (картотека) 3. П/и. «Волшебные снежинки» (картотека) <p>III часть: И.м.п. «Веселые снежинки»</p>	<p>Обручи на каждого ребенка. Маска кота. Мячики из фольги.</p>
II неделя 3	«Кто как зимует»	<p>➤ Учить подлезать под дугу, не касаясь руками пола</p> <p>➤ Повторять ходьбу по гимнастической скамейке.</p> <p>➤ Закреплять прыжки в</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба – на носках, пятках. Ходьба в колонне друг за другом «змейкой» (за взрослым). Бег в колонне друг за другом «Змейкой» (за</p>	<p>2 дуги. 2 гимнастические скамейки. Погремушка (как на удочке)</p>

		<p>верх с места с целью достать предмет</p> <p>➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении.</p> <p>➤ Воспитывать добрые отношения друг к другу.</p>	<p>взрослым).</p> <p>Построение в круг.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс № «У медведя во бору»</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под дугу не касаясь руками пола. (наклониться ниже, чтобы не задеть спинкой дугу) 2. Ходьба по гимнастической скамейке. (руки в стороны) 3. Прыжки вверх с места (достань погремушку) (отталкиваться сильнее, руку вверх, задеть погремушку) <p>П/и. «Во берлоге во лесу» (картотека)</p> <p>III часть:</p> <p>Ходьба с заданием для рук (вверх, вниз, за спину) (друг друга не обгонять, ножками не топать)</p>	
4		<p>➤ Упражнять в подлезании,; слушать словесные команды и выполнять правильно задания</p> <p>➤ Упражнять детей в беге не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>➤ Развивать ловкость, быстроту реакции.</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечико, не мешать друг другу)</p> <p>Ходьба – на носках, пятках. Ходьба в колонне друг за другом «змейкой» (за взрослым). Бег в колонне друг за другом «Змейкой» (за взрослым).</p> <p>Построение в круг.</p> <p>II часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. П/и. «Во берлоге во лесу» (картотека) <p>Во берлоге, под сосной, В чаще спит медведь лесной. Крепко-крепко мишка спит, На ребяток не рычит. Тише, дети, не шумите, Вы медведя не будите. Ой, проснулся он, беда, Разбегайся кто куда!</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. П/и. «Кролики» (картотека) 3. П/и. «Мороз» (картотека) <p>Ох, Мороз, Мороз, Мороз, Мерзнут руки, мерзнет нос. Нас, Мороз, не обижай! Не пугай! Не угрожай!</p>	<p>Игрушка Мишки</p> <p>2 стойки, веревка.</p> <p>6 кеглей.</p>

			<p>Хватит по лесу трещать! Тебе, Мороз, нас не догнать!</p> <p>III часть: Ходьба по кругу по ориентирам. Упражнение на дыхание «Колесо сдулось» Вдох через нос , выдох через рот</p>	
III неделя 5	«Зимние забавы»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить бросать 2-мя руками мяч о пол и ловля его стоя на месте. ➤ Повторять подлезание под дугу не касаясь руками пола ➤ Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук. ➤ Развивать глазомер при броске мяча. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. 	<p>I часть: I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба – на носках, пятках. Ходьба взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бег по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс № «Нам мороз ни почем!» Основные движения: 1. Босание мяча 2-мя руками о пол и ловля его стоя на месте (смотреть на свой мяч, не мешать друг другу) 2. Подлезание под дугу не касаясь руками пола. (присаживаемся ниже, спинку прогибаем, как кошечки) 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, сходить руки в перед) П/и. «Пятнашки» Любим мы играть в пятнашки, Убегать и догонять. Запятнаем много деток —. Раз, два, три, четыре, пять!</p> <p>III часть: И.м.п. «Ниточка и иголочка»</p>	<p>Средние мячи на каждого ребенка. 2 дуги. 2 гим. скамейки.</p>
6		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить быстро находить своё место ➤ Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. ➤ Развивать ловкость, быстроту, глазомер. ➤ вызвать у детей 	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба – Широким шагом «Мы великаны», х. – на носках. Ходьба взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бег по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Построение в круг</p> <p>II часть:</p>	<p>Маленькие мячи по количеству детей.</p>

		положительные эмоции от занятий физической культурой.	1. И.у. «По ровненькой дорожке» (картотека). 2. П./и. «Бегите к флажку» (картотека) 3. П./и. «Меткие стрелки» (картотека) Крепки руки, меток глаз. Трудно армии без нас. В цель мячи кидаем – Точно попадаем. Дети бросают мячи в цель. III часть: И.м.п. «Вокруг снежной бабы» (вокруг белого зайчика, снежинки) (картотека)	
IV неделя 7	«Новый год»	➤ Учить прыгивать с высоты h – 15 см ➤ Продолжать учить строиться и вставать в шеренгу, в колонну не задевая друг друга. ➤ Повторять бросать мяча 2-мя руками о пол и ловля его стоя на месте ➤ Закреплять подлезание под 2 дугами подряд, не касаясь руками пола. ➤ Воспитывать доброту.	I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом. Ходьба по кругу с остановкой по сигналу, Бег в колонне по росту не останавливаясь и не перегоня товарища. II часть: ОРУ: Комплекс № «Новый год! У дверей у ворот!» (картотека) 1. Спрыгивание с высоты (со скамейки h – 15 см). 2. Бросание мяча 2-мя руками о пол и ловля его стоя на месте. 3. Подлезание под несколько подряд дуг, не касаясь руками пола) П/и. «Волшебная снежинка» (картотека) III часть: Ходьба по кругу с чередованием в рассыпную (встать друг за другом)	Гимнастическая скамейка. Мячи средние на каждого ребенка. 2 дуги.
Развлечение «Поможем зайчику быть здоровым»		Задачи: - совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества; - развивать мелкую моторику пальцев рук, тактильные ощущения. Развивать скоростные качества у детей, координацию, пластику движений; - воспитание понятия о необходимости для здоровья, занятий спортом, - вызвать эмоциональный отклик от совершённых действий.		

Январь (II младшая группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
II неделя 1	«Сегодня маме помогаем»	➤ Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.	I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечико, не мешать друг другу) Ходьба в колонне в заданном направлении, х.- «Змейкой», х. – с	2 гим. скамейки. Мел. Мячи средние по количеству детей.

		<p>➤ Повторять прыгивание с высоты h 20 см.</p> <p>➤ Закреплять броски мяча о пол 2-мя руками и ловля его стоя на месте</p> <p>➤ Развивать координацию движения, глазомер, сохранять равновесие.</p> <p>➤ Воспитывать доброту, заботу о товарище</p>	<p>высоким подниманием колен «Лошадки». Бег в колонне друг за другом в заданном направлении с изменением.</p> <p>(ходить и бегать не обгоняя и не отставая друг от друга, смотреть глазками вперед; каждый бежит по своей дорожке, не толкаться)</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс № «Мамины помощники» Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием: приставляя пятку одной ноги к носку другой. (не спешит) 2. Прыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг со скамейки h – 20 см) (прыгать легко, сначала на носки затем на всю ступню) 3. Бросание мяча двумя руками о пол и ловля его стоя на месте. (встать в рассыпную, чтобы не мешать друг другу) П/и. «Найди себе пару» (чашечки ищут блюдца) (картотека) <p>III часть: И.м.п. «Пузырь»</p>	Кружочки и квадратики.
2		<p>➤ Продолжать учить ходьбе и бегу не наталкиваясь друг на друга</p> <p>➤ упражнять в ползании на четвереньках между предметами – в прямом направлении, по доске, по наклонной доске. упражнять детей в бросании мяча в вертикальную цель.</p> <p>➤ Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции.</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба в колонне в заданном направлении, х.- «Змейкой», х. – с высоким подниманием колен «Лошадки». Бег в колонне друг за другом в заданном направлении с изменением. (ходить и бегать не обгоняя и не отставая друг от друга, смотреть глазками вперед; каждый бежит по своей дорожке, не толкаться)</p> <p>II часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. П/и. «Зайчата» (картотека) 5. И.у. «Мы ребята смелые» (картотека) 6. П/и. «Меткие стрелки» (картотека) <p>III часть: И.м.п. «Сегодня маме помогаем» Сегодня маме помогаем, На стол посуду собираем. Я буду мячик вам кидать, А вы — посуду называть.</p>	Мячи маленькие по количеству детей. Маска волка. Гим. доски
III неделя	«На прогулку»	➤ Учить ползать между	I часть:	2 взрослых стула

3	мы идем»	<p>ножками стула произвольным способом</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Повторять ходьбу по гимнастической скамейке с дополнительным заданием. ➤ Закреплять спрыгивание с высоты, с приземлением в цель h -20 см. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. ➤ Воспитывать добрые отношения друг к другу. 	<p>Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу)</p> <p>Ходьба – на носках, пятках. Ходьба в колонне друг за другом в заданном направлении с ускорением и замедлением. Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с изменением темпа</p> <p>Построение в круг.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс № «На прогулку мы идем»</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание между ножками стула, произвольным способом (нужно проползти так, чтобы стул с места не сдвинуть) 2. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг со скамейки h – 20 см) <p>(прыгать легко, сначала на носки затем на всю ступню)</p> <p>П/и. «Бегом по дорожке, прыг скок по тропинке» (картотека)</p> <p>III часть:</p> <p>И.м.п. «Найдем башмачок»</p>	2 гим. скамейки. Мел.
4		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять детей в беге парами. ➤ Упражнять детей в беге не наталкиваясь друг на друга. ➤ Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его 2-мя руками ➤ Развивать ловкость, быстроту реакции. ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой. 	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу)</p> <p>Ходьба – на носках, пятках. Ходьба в колонне друг за другом в заданном направлении с ускорением и замедлением. Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с изменением темпа</p> <p>Построение в круг.</p> <p>II часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. П/и. «Трамвай» (картотека) 2. П/и. «Бегом по дорожке, прыг скок по тропинке» (картотека) 3. И.у.«Мой веселый звонкий мяч» <p>III часть:</p> <p>И.м.п. «Угадай кто кричит?» (картотека)</p>	Мячи по количеству детей. 2 веревки. Мел.
IV неделя 5	«Что нам помогает»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ловить 2-мя руками мяч брошенный воспитателем ➤ Повторять ползание между ножками стула, произвольным способом 	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую. Ходьба – на носках, пятках. Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание).</p> <p>II часть:</p>	Мягкие дорожки. Мяч средний на каждого ребенка 2 больших стула.

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Закреплять ходьбу по гимнастической доске с мячом над головой. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. 	ОРУ: Комплекс № «Шуршат по дорогам веселые шины» Основные движения: 1. Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70 – 90 см) (ловить надо 2-мя руками) 2. Ползание между ножками стула, произвольным способом 3. Ходьба по гим. доске с мячом над головой П/и. «Встань на мешочек (дорожку)»» (картотека) III часть: И.м.п. «Ниточка и иголочка»	
6		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять в беге не наталкиваясь друг на друга. ➤ Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. ➤ Упражнять в ползание между предметами, пролезать под препятствиями. ➤ Развивать ловкость, быстроту, глазомер. ➤ вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой. 	I часть: Построение в шеренгу. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую. Построение в круг II часть: 1. П/и. «Лошадки» (картотека) Цок, цок, цок – Цокают копытца. Бегают лошадки, Им воды б напиться. То, топ, топ – Перешли они в галоп. К речке быстро прибежали, Весело заржали! Тпру!.. 2. П/и. «Зайки» На лесной лужайке Веселились зайки. Волка испугались, Быстро разбежались. 3. П/и. «Ручеёк» Ручеёк течёт, журча, Камни огибает (<i>дети ползут между предметами, пролезают под препятствиями</i>). Так водичка из ключа В речку попадает. III часть: И.м.п. «Найди свой цвет»	6-Кубики. 6- кегли. Маска волка

Развлечение «»		Январь (II младшая группа)		
№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
II неделя 1	«Сегодня маме помогаем»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. ➤ Повторять прыгивание с высоты h 20 см. ➤ Закреплять броски мяча о пол 2-мя руками и ловля его стоя на месте ➤ Развивать координацию движения, глазомер, сохранять равновесие. ➤ Воспитывать доброту, заботу о товарище 	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба в колонне в заданном направлении, х.- «Змейкой», х. – с высоким подниманием колен «Лошадки». Бег в колонне друг за другом в заданном направлении с изменением. (ходить и бегать не обгоняя и не отставая друг от друга, смотреть глазками вперед; каждый бежит по своей дорожке, не толкаться)</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс № «Машины помощники» Основные движения: 4. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием: приставляя пятку одной ноги к носку другой. (не спешит) 5. Прыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг со скамейки h – 20 см) (прыгать легко, сначала на носки затем на всю ступню) 6. Бросание мяча двумя руками о пол и ловля его стоя на месте. (встать в рассыпную, чтобы не мешать друг другу) П/и. «Найди себе пару» (чашечки ищут блюда) (картотека)</p> <p>III часть: И.м.п. «Пузырь»</p>	2 гим. скамейки. Мел. Мячи средние по количеству детей. Кружочки и квадратики.
2		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить ходьбе и бегу не наталкиваясь друг на друга ➤ упражнять в ползании на четвереньках между предметами – в прямом направлении, по доске, по наклонной доске. упражнять детей в бросании мяча в вертикальную цель. ➤ Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции. 	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба в колонне в заданном направлении, х.- «Змейкой», х. – с высоким подниманием колен «Лошадки». Бег в колонне друг за другом в заданном направлении с изменением. (ходить и бегать не обгоняя и не отставая друг от друга, смотреть глазками вперед; каждый бежит по своей дорожке, не толкаться)</p> <p>II часть: 7. П/и. «Зайчата» (картотека) 8. И.у.«Мы ребята смелые» (картотека)</p>	Мячи маленькие по количеству детей. Маска волка. Гим. доски

			<p>9. П/и. «Меткие стрелки» (картотека)</p> <p>III часть: И.м.п. «Сегодня маме помогаем» Сегодня маме помогаем, На стол посуду собираем. Я буду мячик вам кидать, А вы — посуду называть.</p>	
III неделя 3	«На прогулку мы идем»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ползать между ножками стула произвольным способом ➤ Повторять ходьбу по гимнастической скамейке с дополнительным заданием. ➤ Закреплять прыгивание с высоты, с приземлением в цель h -20 см. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. ➤ Воспитывать добрые отношения друг к другу. 	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечико, не мешать друг другу) Ходьба – на носках, пятках. Ходьба в колонне друг за другом в заданном направлении с ускорением и замедлением. Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с изменением темпа Построение в круг.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс № «На прогулку мы идем» Основные движения: 4. Ползание между ножками стула, произвольным способом (нужно проползти так, чтобы стул с места не сдвинуть) 5. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 6. Прыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг со скамейки h – 20 см) (прыгать легко, сначала на носки затем на всю ступню) П/и. «Бегом по дорожке, прыг скок по тропинке» (картотека)</p> <p>III часть: И.м.п. «Найдем башмачок»</p>	<p>2 взрослых стула 2 гим. скамейки. Мел.</p>
4		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять детей в беге парами. ➤ Упражнять детей в беге не наталкиваясь друг на друга. ➤ Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его 2-мя руками ➤ Развивать ловкость, быстроту реакции. ➤ Вызвать у детей 	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечико, не мешать друг другу) Ходьба – на носках, пятках. Ходьба в колонне друг за другом в заданном направлении с ускорением и замедлением. Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с изменением темпа Построение в круг.</p> <p>II часть: 4. П/и. «Трамвай» (картотека) 5. П/и. «Бегом по дорожке, прыг скок по тропинке» (картотека)</p>	<p>Мячи по количеству детей. 2 веревки. Мел.</p>

		положительные эмоции от занятий физической культурой.	6. И.у.«Мой веселый звонкий мяч» III часть: И.м.п. «Угадай кто кричит?» (картотека)	
IV неделя 5	«Что нам помогает»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ловить 2-мя руками мяч брошенный воспитателем ➤ Повторять ползание между ножками стула, произвольным способом ➤ Закреплять ходьбу по гимнастической доске с мячом над головой. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. 	I часть: Построение в шеренгу. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую. Ходьба – на носках, пятках. Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание). II часть: ОРУ: Комплекс № «Шуршат по дорогам веселые шины» Основные движения: 4. Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70 – 90 см) (ловить надо 2-мя руками) 5. Ползание между ножками стула, произвольным способом 6. Ходьба по гим. доске с мячом над головой П/и. «Встань на мешочек (дорожку)»» (картотека) III часть: И.м.п. «Ниточка и иголочка»	Мягкие дорожки. Мяч средний на каждого ребенка 2 больших стула.
6		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять в беге не наталкиваясь друг на друга. ➤ Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. ➤ Упражнять в ползание между предметами, пролезать под препятствиями. ➤ Развивать ловкость, быстроту, глазомер. ➤ вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой. 	I часть: Построение в шеренгу. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую. Построение в круг II часть: 1. П/и. «Лошадки» (картотека) Цок, цок, цок – Цокают копытца. Бегают лошадки, Им воды б напиться. То, топ, топ – Перешли они в галоп. К речке быстро прибежали, Весело заржали! Тпру!.. 2. П/и. «Зайки» На лесной лужайке Веселились зайки. Волка испугались, Быстро разбежались.	6-Кубики. 6- кегли. Маска волка

		<p>3. П/и. «Ручеёк» Ручеёк течёт, журча, Камни огибает (<i>дети ползут между предметами, пролезают под препятствиями</i>). Так водичка из ключа В речку попадает. III часть: И.м.п. «Найди свой цвет»</p>	
Развлечение «»			

Март (II младшая группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Весна, мамин день»	<p>➤ Учить детей ходьбе по кирпичикам (мягким расст. 15 см)</p> <p>➤ Повторять прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе)</p> <p>➤ Закреплять бросок мяча из-за головы вдаль</p> <p>➤ Развивать координацию движения, сохранять равновесие</p> <p>➤ Воспитывать доброту, заботу о товарище</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба широким «Великаны» и мелким «Гномы» шагом со сменой направляющего по сигналу. Бег по извилистой дорожке, врозь по лужайке. Построение в круг.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс № «Мамин день» Основные движения: 4. Ходьба по кирпичикам (расст -15 см) 5. Прыжки со сменой положения ног (вместе – врозь) стоя на месте. (отталкиваться сильнее, руками помогать) 6. Бросание мяча 2-мя руками из-за головы вдаль.</p> <p>П/и «Солнышко и дождик»</p> <p>III часть: И.м.п.»Как у нашей мамы руки» Как у нашей мамы руки <i>Сжимают руки в кулачки, бьют попеременно</i> Никогда не знают скуки: <i>кулачками друг о друга сверху вниз.</i> Моют, гладят, и стирают, <i>Выполняют наклоны вниз,</i> И квартиру убирают. <i>руки от груди вниз к носкам ног.</i> Легкие как птицы <i>Ставят руки в стороны,</i> Руки-мастерицы. <i>выполняют взмахи руками вверх-вниз.</i></p>	<p>6 кирпичиков. Мяч средний на каждого ребенка.</p>

			<p>Руки приглубят, Руки приласкают, Ласково обнимут, С нами поиграют. А теперь, мои друзья, Вашей мамой буду я. Буду с вами я играть, Своих деток забавлять. Мячик в руки я беру, Начинаю я игру.</p> <p><i>Гладят обеими руками себя по голове. Обнимают себя за плечи. Шагают на месте. Хлопают в ладоши. Педагог берет мяч в руки. Кидает мяч поочередно каждому ребенку, кидая мяч обратно говорит ласковое слово для своей мамы. Например: моя мама самая добрая... красивая... нежная... ласковая и т. д.</i></p>	
--	--	--	---	--

2		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Повторять бег в рассыпную не наталкиваясь друг на друга ➤ Повторять прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ➤ Упражнять в метание в цель ➤ Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции. ➤ Вызвать у детей радостное настроение от физ. упражнений и игр. 	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба широким «Великаны» и мелким «Гномы» шагом со сменой направляющего по сигналу. Бег по извилистой дорожке, врозь по лужайке. Построение в круг</p> <p>II часть: 10. П/и. «Птички в гнездышках» (картотека) 11. П/и. «Зайка серенький сидит» (картотека) 12. П/и. «Меткие стрелки» (картотека)</p> <p>III часть: Обычная ходьба упражнение на дыхание «Надуй шар»</p>	Маленькие мячи
II неделя 3	«Весенние превращения»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ползать по наклонной доске. ➤ Повторять ходьбу по мягким кирпичикам. ➤ Закреплять прыжки в длину с места. ➤ Формировать правильное исходное положение при прыжках в длину с места. 	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба – на носках, пятках. Ходьба в колонне друг за другом «змейкой» (за взрослым). Бег в колонне друг за другом «Змейкой» (за взрослым). Построение в круг.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс № «Хоть зима хороша, но дверь стучит уже весна»</p>	Гим. стенка, доски. 6 кирпичиков. Мягкий мат. 2 платочка.

		<p>➤ Воспитывать добрые отношения друг к другу.</p>	<p>Основные движения:</p> <p>4. Ползание по наклонной доске, закрепленной на 2 пролете перекладины гим. лестницы, переход на соседний пролет.</p> <p>5. Ходьба по мягким кирпичикам расст. 15 см.</p> <p>6. Прыжки в длину с места (40- 50 см) (отталкиваться сильнее, всей ступней приземляться на согнутые ноги, помогать руками)</p> <p>П/и. «Птички и птенчики» (картотека)</p> <p>III часть:</p> <p>Ходьба с заданием для рук (вверх, вниз, за спину) (друг друга не обгонять, ножками не топать)</p>	
4		<p>➤ Продолжать учить слушать словесные команды и выполнять правильно задания</p> <p>➤ Упражнять детей в беге не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>➤ Упражнять в прыжках через 2 линии</p> <p>➤ Развивать ловкость, быстроту реакции.</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу)</p> <p>Ходьба широким «Великаны» и мелким «Гномы» шагом со сменой направляющего по сигналу. Бег по извилистой дорожке, врозь по лужайке.</p> <p>Построение в круг</p> <p>II часть:</p> <p>1. П/и. «Лиса в курятнике» (картотека)</p> <p>2. П/и. «Птицы и кошка» (картотека)</p> <p>3. П/и. «Перепрыгни через ручеек» (картотека)</p> <p>III часть:</p> <p>И.м.п. «Кому дать?»</p>	<p>Маска лисы</p> <p>Маска кошки</p> <p>Мел.</p>
III неделя 5	«Водное царство»	<p>➤ Учить бросать 2-мя руками о пол и ловля его.</p> <p>➤ Повторять ходьбу по наклонной доске, перешагивая предметы.</p> <p>➤ Закреплять ползание под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>➤ Развивать глазомер при броске мяча.</p> <p>➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении.</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечу, не мешать друг другу)</p> <p>Ходьба – на носках, пятках. Ходьба взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бег по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс № «Рыбка, рыбка озорница»</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Босание мяча 2-мя руками о землю и ловля его. (смотреть на свой мяч, не мешать друг другу)</p> <p>2. Ходьба по наклонной поверхности перешагивая предметы</p> <p>3. Ползание под дугу не касаясь руками пола</p>	<p>Мячи по количеству детей</p> <p>Доски.</p> <p>2 дуги.</p>

			<p>П/и. «Пятнашки» Любим мы играть в пятнашки, Убегать и догонять. Запятнаем много деток —. Раз, два, три, четыре, пять! III часть: И.м.п. «Елка, береза, дуб» (картотека)</p>	
6		<p>➤ Упражнять в подпрыгивании в высоту на 2-х ногах на месте, беге в рассыпную. ➤ Развивать ловкость, быстроту, глазомер. ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой.</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом (встать плечико к плечико, не мешать друг другу) Ходьба – Широким шагом «Мы великаны», х. – на носках. Ходьба взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бег по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Построение в круг II часть: 1. И.у. «Воробушки и кот» (картотека). 2. П./и. «Поймай комара» (картотека) 3. П./и. «Мы ребята смелые» (картотека) III часть: И.м.п. «Найди, где спрятано» (картотека)</p>	<p>Маска кота. Удочка на конце игрушки.</p>
IV неделя 7	«Мое тело»	<p>➤ Учить броскам мяча из-за головы вперед через веревку ➤ Повторять прыжки через предметы на 2-х ногах. ➤ Повторять ползание по наклонной доске с переходом на лестницу. ➤ Формировать правильную осанку при ходьбе и беге.</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом. Ходьба по кругу с высоким подниманием колен «Лошадки», Бег в колонне по росту с ускорением и замедлением темпа. II часть: ОРУ: Комплекс № «Мы веселые ребята» (картотека) 4. Броски мяча вперед из-за Гловы через веревку 5. Прыжки через предметы (h 5-10 см.) 6. Ползание по наклонной доске, с переходом на гим. лестницу П/и. «Ловишки» (картотека) III часть: И.м.п. «Это я!»</p>	<p>Мячи средние на каждого ребенка Доски. 6 кубиков - больших</p>
		<p>➤ Упражнять детей в метании в даль. В прыжках через 2 линии, бегу в рассыпную. ➤ - Вызвать эмоциональный отклик от совершённых</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по сигналу в колонну друг за другом. Ходьба по кругу с остановкой по сигналу, Бег в колонне по росту не останавливаясь и не перегоняя товарища. 1. П/и. «Ловишки»</p>	

		действий.	2. П/и. «Перепрыгни через ручеек» 3. П/и. «Кто дальше кинет» III часть: И.м.п. «Это я!».	
Развлечение «Школа ловких зайчат»	Задачи: - совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества; - развивать мелкую моторику пальцев рук, тактильные ощущения. Развивать скоростные качества у детей, координацию, пластику движений; - воспитание понятия о необходимости для здоровья, занятий спортом, - вызвать эмоциональный отклик от совершённых действий.			

Апрель (II младшая группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Я вырасту здоровым»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить детей ходьбе по гим. скамейке руки с мячом вверх ➤ Повторять прыжки через предметы h – 15см ➤ Закреплять бросок мяча из-за головы через веревку ➤ Развивать ловкость, равновесие ➤ Воспитывать заботу о товарище 	I часть: Построение в шеренгу. поворот на право, на лево (переступанием) Построение в колонну в колонну друг за другом Ходьба обычная, х.- с остановкой по сигналу поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением темпа. Построение в круг. II часть: ОРУ: Комплекс № «Мы веселые ребята» Основные движения: 7. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнением задания (руки вверх с мячом) 8. Прыжки через предметы (кубики h 15 см) (отталкиваться сильнее, руками помогать) 9. Бросание среднего мяча 2-мя руками из-за головы через веревку. П/и «Найди свой домик» III часть: И.м.п «Кому дать?» Встали дети в кружок, Увидали цветок. Кому дать, кому дать? Кому цветок передать?	Средние мячи на каждого ребенка. 8 кубиков Гим. скамейки

2		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить детей бегать парами. ➤ Упражнять в лазанье по гим. стенке. (хват за перекладину) ➤ Упражнять в метание в цель ➤ Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции. ➤ Вызвать у детей радостное настроение от физ. упражнений и игр. 	<p>I часть: Построение в шеренгу. поворот на право, на лево (переступанием) Построение в колонну в колонну друг за другом Ходьба обычная, х.- с остановкой по сигналу поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением темпа. Построение в круг.</p> <p>II часть: 13. П/и. «Трамвай» (картотека) 14. П/и. «Попади в обруч» (картотека) 15. П/и. «Щенок» (картотека) На забор залез щенок, А спуститься сам не смог. Высоты мы не боимся И помочь ему стремимся.</p> <p>III часть: И.м.п. «Елка, береза, дуб».</p>	2 обруча. Мешочки
II неделя 3	«Где ночует солнце»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить лазать по гим. стенке и спускаться с нее не пропуская реек ➤ Повторять ходьбу по мягким кирпичикам. ➤ Формировать правильное исходное положение при прыжках в длину с места. ➤ Воспитывать у детей заботу друг о друге. 	<p>I часть: Построение в шеренгу. Повороты на право, налево переступанием по ориентирам . в колонну друг за другом Ходьба – на носках, пятках. Ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением. Построение в круг.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс № «Бегут ручьи, кричат грачи» Основные движения: 7. Лазанье по гим. стенке и спуск с нее не пропуская реек. 8. Прыжки в длину с места. (отталкиваться сильнее всей ступней, приземляться на согнутые ноги, помогать руками) П/и. «Солнышко и дождик» (картотека)</p> <p>III часть: Ходьба с заданием для рук (вверх, вниз, за спину) (друг друга не обгонять, ногами не шаркать)</p>	Мягкий мат, Картинки солнышка и дождика.
4		<p>Д</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Выявить результаты детей при прыжках в длину с места 	<p>I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний.</p>	Мягкий мат, рулетка

			Построение в круг II часть: 1. разминка детей для прыжков в длину. 2. прыжки в длину на результат. (игра с бегом) III часть: Ходьба обычная.	
III неделя 5	«Моя любимая книга»	➤ Учить ходить по гим. скамейке с поворотом вокруг себя. ➤ Повторять лазанье по гим. стенке и спуск с нее не пропуская реек ➤ Закреплять бросание мяча вверх и ловля его после отскока о пол.. ➤ Развивать глазомер при броске мяча. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении.	Построение в шеренгу. Повороты на право, налево переступанием по ориентирам . в колонну друг за другом. Ходьба – с высоким подниманием колен «Лошадки». Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег с высоким поднимание колен со сменой темпа по сигналу. II часть: ОРУ: Комплекс № «На лесной лужайке» Основные движения: 1. Ходьба по гим. скамейке с поворотом вокруг себя переступание 2. Бросок мяча вверх о пол и ловля его 2-мя руками 3. Лазанье по гим. стенке и спуск с нее не пропуская реек. П/и. «Лохматый пес» (картотека) III часть: И.м.п. «Елка, береза, дуб» (картотека)	
6		Д ➤ Выявить результаты детей в метани	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг II часть: 1. разминка детей для метания мешочка на дальность. 2. Метание мешочка на результат. (игра с бегом) III часть: Ходьба обычная.	
IV неделя 7	«Игры забавы с песком и водой»	➤ Учить прямому галопу ➤ Повторять броски мяча вверх и ловля его. ➤ Закреплять лазанье по гим. стенке не пропуская реек. ➤ Формировать правильную осанку при ходьбе и беге.	I часть: Построение в шеренгу. Повороты на право, налево переступанием по ориентирам . в колонну друг за другом Ходьба – на носках, пятках. Ходьба приставным шагом. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением. Построение в круг. II часть:	Мячи средние на каждого ребенка Мягкие кружочки на каждого ребенка.

			ОРУ: Комплекс № «Зарядка» (картотека) 7. Прямой галоп 8. Бросание мяча вверх и постараться поймать его 9. Лазанье по гим. стенке и спуск с нее не пропуская реек П/и. «Встань на мешочки» (картотека) III часть: И.м.п. «Это я!»	
		Д ➤ Выявить результаты детей при беге на 10 м.	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг II часть: 1. разминка детей для бега. 2. Бег 10 м на результат. (игра с подлезанием) III часть: Ходьба обычная.	
Развлечение «»		Задачи: - совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества; - развивать мелкую моторику пальцев рук, тактильные ощущения. Развивать скоростные качества у детей, координацию, пластику движений; - воспитание понятия о необходимости для здоровья, занятий спортом, - вызвать эмоциональный отклик от совершённых действий.		

Май (II младшая группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«День победы»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить детей ходьбе наклонному буму (скамейке) ➤ Повторять прямой галоп ➤ Закреплять бросок мяча вверх и ловля его. ➤ Развивать равновесие, глазомер ➤ Воспитывать доброту, заботу о товарище 	I часть: Построение в шеренгу. Повороты направо налево по ориентирам. (встать плечико к плечико, не мешать друг другу) Ходьба обычная с чередованием с х- в рассыпную И.у. Найди свое место в колонне. Бег по извилистой дорожке, врозь по лужайке. Построение в круг. II часть: ОРУ: Комплекс № «Мы веселые ребята» Основные движения: 10. Ходьба по наклонному буму (скамейке) 11. Прямой галоп. (правая нога впереди, левая позади, руки на поясе)	.Мячи средние на каждого ребенка

			<p>12. Бросание мяча 2-мя руками вверх и ловля его. П/и «Птички в гнездышках» III часть: Ходьба обычная, пальчиковая гимнастика (крыша, петушок, зайчик)</p>	
2		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить слушать словесные команды и правильно их выполнять ➤ Повторять бег в рассыпную не наталкиваясь друг на друга ➤ Упражнять подлезании под веревку. ➤ Развивать внимание, ловкость, быстроту. ➤ Вызвать у детей радостное настроение от физ. упражнений и игр. 	<p>I часть: Построение в шеренгу. Повороты направо налево по ориентирам. (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба обычная с чередованием с х- в рассыпную И.у. «Найди свое место в колонне». Бег по извилистой дорожке, врозь по лужайке. Построение в круг. II часть: 16. П/и. «Мыши в кладовой» (картотека) 17. П/и. «Догони убегающего» (дети делятся на пары. Сначала один догоняет , затем другой. Правила: бежать по прямой, задеть товарища нужно до линии.) III часть: И.м.п. «Угадай кто позвал»</p>	2 стойки, веревка Мел.
II неделя 3	«Цветочная фантазия»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить лазать детей по гимнастической стенке на h 1,5 м. не пропуская реек. ➤ Повторять ходьбу по наклонному буму (скамейке) ➤ Закреплять прямой галоп ➤ Формировать правильный обхват рукой реек. ➤ Развивать ловкость. 	<p>I часть: Построение в шеренгу. Повороты направо налево по ориентирам. (встать плечико к плечу, не мешать друг другу) Ходьба обычная с чередованием с х- с остановкой по сигналу поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением темпа Построение в круг. II часть: ОРУ: Комплекс № «первые цветочки у Кати в садочке» Основные движения: 9. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом (h -1,5 м). 10. Ходьба по наклонному буму (скамейке) 11. Прямой галоп (отталкиваться сильней, всей ступней приземляться на согнутые ноги, помогать руками) П/и. «Садовник» (картотека) За цветами в сад пойду, Из цветов венки сплету. «Цветы» отвечают:</p>	

			<p>Ты, садовник, нас не рви, Не плети из нас венки. От тебя мы убежим, Сорвать цветочки не дадим.</p> <p>III часть: Ходьба обычная</p>	
4		<p>➤ Продолжать учить слушать словесные команды и выполнять правильно задания</p> <p>➤ Упражнять детей в беге не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>➤ Упражнять в прыжках в высоту с места.</p> <p>➤ Развивать ловкость, быстроту реакции.</p> <p>Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу. Повороты направо налево по ориентирам. (встать плечико к плечико, не мешать друг другу) Ходьба обычная с чередованием с х- с остановкой по сигналу поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением темпа Построение в круг.</p> <p>II часть: 1. П/и. «Хитрый лис» (картотека) 2. П/и. «Поймай комара» (картотека) 3. П/и. «Садовник» (картотека)</p> <p>III часть: И.м.п. «Попади мешочком в круг»</p>	<p>Удочка на конце игрушка. Маска лисы. Обруч большой Мешочки.</p>
III неделя 5	«Шестиногие малыши»	<p>➤ Учить после ходьбы парами построится в 2 колонны .</p> <p>➤ Повторять ходьбу по гим. скамейке с поворотом вокруг, переступанием, метание мяча правой и левой рукой в даль.</p> <p>➤ Упражнять лазанье по Гис. стенке произвольным способом</p> <p>➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении.</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу. Повороты направо налево по ориентирам. Ходьба – на носках, пятках. Ходьба приставным шагом. Бег в колонне друг за другом с чередованием сбегом в рассыпную. Ходьба парами. Размыкание</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс № «У жук сегодня день рождение» Основные движения: 1. Метание мяча вдаль правой и левой рукой (правильно принять исходное положение) 2. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом (h -1,5 м). 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг переступанием П/и. «Пчелки и ласточки»</p> <p>III часть: И.м.п. «Назови насекомого» (картотека)</p>	<p>Мячи малые по количеству детей. Гим. скамейки</p>
6		<p>➤ Упражнять в беге рассыпную, подлезании под</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу. Повороты направо налево по ориентирам.</p>	<p>2 стойки, веревка</p>

		<p>веревку.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Развивать ловкость, быстроту, глазомер. ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой. 	<p>Ходьба – на носках, пятках. Ходьба приставным шагом. Бег в колонне друг за другом с чередованием сбегом в рассыпную. Ходьба парами. Размыкание</p> <p>II часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.у. «Пчелки и ласточки» (картотека). 2. П./и. «Трамвай» (картотека) 3. П./и. «Наседка и цыплята» (картотека) <p>III часть:</p> <p>И.м.п. «назови насекомого» (картотека)</p>	
IV неделя 7	«Здравствуй, лето!»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить броскам мяча броскам мяча в даль, прыжки в высоту сместа ➤ Повторять лазанье по гим. стенке произвольным способом, не пропуская реек ➤ Формировать правильную осанку при ходьбе и беге. 	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу. Повороты направо налево по ориентирам Ходьба по кругу с высоким подниманием колен «Лошадки», Бег в колонне по росту с ускорением и замедлением темпа. Ходьба парами. Размыкание</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс № «зарядка» (картотека)</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Прыжки в высоту с места 11. Метание мяча в даль правой и левой рукой (h 5-10 см.) 12. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом (h -1,5 м). <p>П/и. «Невод» (картотека)</p> <p>III часть:</p> <p>И.м.п. «Это я!»</p>	Мячи малые по количеству детей.
		➤		
Развлечение «Здравствуй лето!»		<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества; - развивать мелкую моторику пальцев рук, тактильные ощущения. Развивать скоростные качества у детей, координацию, пластику движений; - воспитание понятия о необходимости для здоровья, занятий спортом, - вызвать эмоциональный отклик от совершённых действий. 		

Сентябрь (средняя группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	Я и детский сад	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Познакомить детей с новым спортивным инвентарем. ➤ Упражнять бег в рассыпную с увертыванием 	<p>Ребята к нам в гости пришел Мишка, давайте с ним поиграем</p> <p>I часть:</p> <p>Построение друг за другом в шеренгу (по росту, 1-е мальчики, затем девочки). Ходьба на носках, пятках. Построение в круг.</p>	<p>Игрушка Мишки,</p> <p>Гимнастические скамейки.</p> <p>Игрушка воробья.</p>

		<p>➤ Развивать координацию движения, внимательность</p> <p>➤ Воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.</p>	<p>II часть:</p> <p>1. П/и. – «Автомобили» (дети бегают в рассыпную, руками имитируя руль автомобиля, по сигналу в «гараж» садятся на гим.скамейки) Что за чудо быстрый дом, Окна светлые кругом, Носит обувь из резины, А питается бензином.</p> <p>2. Игровое упражнение « не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40-50 см один от другого). Дистанция 3—4 м. Игровое задание выполняется двумя колоннами (2 раза).</p> <p>3. Игровое упражнение «не пропусти мяч» (Дети образуют 3-4 круга (круги чертят на земле или выкладывают из шнуров). В центре каждого круга находится один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). Исходное положение для всех играющих — стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему игроку и т. д. Через некоторое время назначаются другие водящие. Воспитатель следит за действиями детей и соблюдением правил — не заступать за обозначенную черту, точно направлять мяч партнеру.)</p> <p>III часть: И.м.п. «Найдём воробушка» (дети ходят по залу и ищут птицу, кто первый найдет получит право прятать его при повторении игры)</p>	3 больших мяча
2		<p>➤ Учить ходьбе и бегу между линиями (ш -10-15 см).</p> <p>➤ Закреплять прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево.</p> <p>➤ Развивать координацию движения.</p> <p>➤ Воспитывать честность.</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по росту. (1- мальчики, 2 – девочки). Ходьба в колонне по одному, х. – на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. <i>Иго-го, Иго-го</i> <i>Поднимаю ногу высоко.</i> Бег в колонне по одному и в рассыпную. Построение в круг</p>	Игрушка зайчика. Мел. 2 каната. Флажки по количеству детей разного цвета.

			<p>II часть: ОРУ: Комплекс № 1 Основные движения: 1. Ходьба между линиями (ш -10 см). (на линию не наступать, руки в стороны, спина прямая) <i>Спинку правильно держу –</i> <i>С физкультурой я дружу.</i> 2. Бег между линиями (ш – 15 см) (на линию не наступать, руки согнуты в локтях) 3. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. (отталкиваться всей ступней с подниманием на носки) <i>Прыг-скок – прыг скок</i> <i>На носок</i> П/и «Найди себе пару» (бегать не толкать друг друга, дышать носиком,) III часть: Построение в круг И.м.п. «Узнай по голосу» (не подсказывать, играть честно)</p>	
II неделя 3	Осень	<p>➤ Учить подпрыгивать на месте на 2-х ногах вверх . ➤ Закреплять прокатывание мяча друг другу, из положения стоя на коленях, сидя на пятках. ➤ Совершенствовать Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м) ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. ➤ Воспитывать добрые отношения друг к другу.</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу. Поворот на право в колонну. Ходьба в колонне по одному, х. – на носках, на пятках, <i>Марширую на парад.</i> <i>Быть здоровым очень рад.</i> Бег всей группой в прямом направлении с остановкой по сигналу Построение в круг. II часть: ОРУ: Комплекс № 2 Основные движения: 1. Прыжки на 2-х ногах на месте в высоту (ударь в бубен). (оттолкнуться как можно сильней, приземлиться легко сначала на носки, затем на пятки). 2. Прокатывание мяча 2 –мя руками друг другу из положения сидя на пятках стоя на коленях. (стараться катить мяч по прямой и взять свой мяч) <i>Мой веселый звонкий мяч ты куда пустился вскачь</i></p>	Бубен. Большие мячи на подгруппу детей

			<p><i>Красный, синий, голубой выбирай себе любой</i></p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой расстояние 5 м. (спина прямая, смотреть вперед) <i>Спинку правильно держу – С физкультурой я дружу.</i> П/и «Перелет птиц» (картотека) (бегать не толкать друг друга, дышать носиком)</p> <p>III часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук (вверх, в стороны, вниз)</p>	
4		<p>➤ Учить прокатывать обруч по прямой.</p> <p>➤ Продолжать учить строится друг за другом в шеренгу по росту.</p> <p>➤ Повторять лазать по гимнастической стенке.</p> <p>➤ Упражнять детей в беге не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой.</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу. Поворот на право в колонну. Ходьба в колонне по одному. <i>Марширую на парад.</i> <i>Быть здоровым очень рад.</i> Бег всей группой в прямом направлении с остановкой по сигналу <i>Быстрые ножки выбрали дорожку, По дорожке я бегу, остановиться не могу.</i> <i>Ах, какие! Ох, какие!</i> Наши ножки озорные! Построение в круг.</p> <p>II часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. П.и. «Самолеты» (картотека) 2. П/и. «Огуречик» (картотека) 3. И.у. «Прокати обруч» <p>(Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: «Обруч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покати́лся к товарищу» По команде воспитателя: «Покати́ли!» — дети прокатывают обручи друг другу.) (держат обруч правильно: ладошкой с верху, ладошка с боку подталкивает обруч, смотреть вперед)</p> <p>III часть: И.у. «Вдоль дорожки» (шаг – мелкий, широкий, приставной)</p>	Обруч на каждого ребенка.

<p>III неделя 5</p>	<p>«Овощи и фрукты»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить бросать мяч вверх и ловит 2-мя руками . ➤ Продолжать учить ходить в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки. ➤ Совершенствовать подлезание под шнур, не касаясь руками пола. (h – 50см) ➤ Закреплять прыжки на 2-х ногах между кубиками (3-4 м) ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. 	<p>I часть: Построение в шеренгу, равняться по линии. Поворот на право в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки. Х – на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег в рассыпную. <i>Быстрые ножки выбрали дорожку, По дорожке я бегу, остановиться не могу. Ах, какие! Ох, какие! Наши ножки озорные!</i></p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс № 1 Основные движения: 1. Бросок мяча вверх и ловля его 2-мя руками. (смотреть на свой мяч, высоко не бросать) 2. Подлезание под шнур не касаясь руками пола. (наклонятся ниже, чтобы не задеть веревку) 3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками. (прыгать легко, держать спину прямо) П/и «Перелет птиц» (картотека)</p> <p>III часть: И.м.п. «Надуй шар» (Упражнение на дыхание: вдох через нос, выдох через рот). Пальчиковая гимнастика («Зайчик», Крыша дома», «Коза»)</p>	<p>Мячи средние на каждого ребенка. 2 стойки. Веревка. Кубики -6 шт.</p>
<p>6</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить спрыгивать с высоты легко, с начало на носки затем на всю ступню ➤ Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, бегать не наталкиваясь друг на друга. ➤ Развивать ловкость, быстроту. ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой. 	<p>I часть: Построение друг за другом в шеренгу (по росту, 1-е мальчики, затем девочки). Ходьба на носках, пятках. Построение в круг.</p> <p>II часть: 1. П/и «Огуречик, огуречик» (картотека). 2. «Воробушки и кот» (картотека) 3. И.у.»Мяч через сетку» (Между двумя стойками натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5-2 м. В руках у каждого ребенка одной группы мяч большого диаметра. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи</p>	

			после отскока от пола.) III часть: И.м.п. «Овощи и фрукты»	
IV неделя 7	«Грибы и ягоды»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить слушать словесные команды и правильно их выполнять. ➤ Учить подлезать с опорой на ладони и колени. ➤ Повторять прыжки на 2-х ногах на месте. ➤ Воспитывать добрые отношения друг к другу. 	I часть: Построение друг за другом в шеренгу (по росту, 1-е мальчики, затем девочки). Поворот направо, на лево (по ориентирам). Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки. Х – на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег с перешагивание через шнуры (расстояние 40см) II часть: ОРУ: Комплекс № 4 Основные движения: 1. Ходьба по доске, лежащей на полу на носках, перешагивая кубики 2. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед 3. Лазанье под дугу с опорой на ладони и колени П/и. «У медведя во бору» (картотека) III часть: И.м.п. «Ветер» (Упражнение на дыхание: вдох через нос, выдох через рот). Пальчиковая гимнастика («Зайчик», Крыша дома», «Коза»)	
8	Мишка в гости к нам пришел	Воспитывать у детей потребность в движении. Закрепить умение выполнять основные виды движений: бег змейкой, ходьба по гимнастической скамейке, подъем по гимнастической лестнице. Развивать выносливость, ловкость, смекалку.		

Октябрь (средняя группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	Деревья	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине. ➤ Закреплять прыжки на 2 –х ногах с продвижением вперед и перепрыгивание через шнур. ➤ Развивать координацию движения, внимательность ➤ Формировать правильную 	I часть: Построение: Нахождение своего места в колонне по росту. Повороты направо, налево (по ориентирам). Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу). Бег по кругу с чередованием с бегом рассыпную. Построение в 2 звена за направляющим по ориентирам. II часть: ОРУ: Комплекс №5 (с косичкой). (картотека) Основные движения: 1. Ходьба по гим. скамейке, руки на поясе, на середине присесть	Косички на каждого ребенка. Гимнастическая скамейка

		осанку в положении стоя в движении.	<p>– руки в стороны)</p> <p><i>Я по мостику иду, Не боюсь, не упаду.</i></p> <p>(Спину держим прямо, не толкаемся)</p> <p>2. Прыжки на 2 – ногах до шнура, перепрыгивание через шнур</p> <p><i>Прыг-скок, прыг-скок На носок.</i></p> <p>П/и. «Перелет птиц» (картотека)</p> <p>III часть:</p> <p>Ходьба по кругу с заданием для рук (вверх, прямо, в стороны).</p>	
2		<p>➤ Продолжать учить бросать мяч в даль из-за головы в заданном направлении.</p> <p>➤ Упражнять бег по кругу по ориентирам.</p> <p>➤ Развивать пространственную ориентацию</p> <p>➤ Воспитывать честность.</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение: Нахождение своего места в колонне по росту. Повороты направо, налево (по ориентирам). Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу). Бег по кругу с чередованием с бегом рассыпную. Построение в 2 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть:</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Мяч через шнур»</p> <p>Между двумя стойками натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5-2 м. В руках у каждого ребенка одной группы мяч большого диаметра. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от пола.</p> <p>2. «Кто быстрее до кегли»</p> <p>3. П.и. «Найди свой цвет» (картотека)</p> <p>Построение в круг</p> <p>И.м.п. «Узнай по голосу»</p> <p>(не подсказывать, играть честно)</p>	<p>Мячи большие на подгруппу детей. 2 кегли.</p> <p>Флажки на каждого ребенка</p>
II неделя 3	Птицы	<p>➤ Продолжать учить слушать словесные указания и правильно выполнять их. .</p> <p>➤ Закреплять прокатывание мяча между предметами.</p> <p>➤ Совершенствовать</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение: Нахождение своего места в колонне по 1, в шеренге по 1 и по кругу. Повороты направо, налево (по ориентирам). Ходьба со сменой направления (по зрительному сигналу). Бег по кругу с поворотом кругом с чередованием с бегом рассыпную. Построение в 2 звена за направляющим по ориентирам.</p>	<p>Мячи средние на каждого ребенка. 2 дуги. 3 обруча.</p> <p>Гим. скамейка. Бубен.</p>

		<p>прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</p> <p>➤ Развивать ловкость, быстроту.</p> <p>➤ Воспитывать добрые отношения друг к другу.</p>	<p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №6 (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Прокатывание мяча между предметами (2 дуги) (прокатывать мяч из положения присяди, 2-мя руками)</p> <p><i>Мой веселый звонкий мяч ты куда пустился вскачь</i> <i>Красный, синий, голубой выбирай себе любой</i></p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (3 обруча) (прыгать легко, спинку держать прямо)</p> <p>П/и. «Воробушки и автомобиль»</p> <p>Воробушки спрыгивают с дерева (гим. скамейки) когда автомобиль находится в гараже и залазят на «дерево» когда автомобиль выезжает из гаража.</p> <p><i>Любит прыгать и летать,</i> <i>Хлеб и зёрнышки клевать.</i></p> <p>III часть:</p> <p>Ходьба по кругу. Пальчиковая гимнастика («зайчик», домик», «все хорошо»)</p>	
4		<p>➤ Учить правильно передавать эстафету (встать в конец колонны)</p> <p>➤ Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его 2-мя руками.</p> <p>➤ Закреплять умение действовать по сигналу.</p> <p>➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой.</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение: В шеренгу по росту, повороты, направо, налево, кругом по зрительным и словесным ориентирам. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную «Найди свое место».</p> <p>II часть:</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Подбрось - поймай». Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч груди и не ронять на пол.</p> <p>2. «Кто быстрее» (эстафета). Дети распределяются на две команды строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля) Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета. затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя. Повторить 2-3 раза.</p> <p>П/и. «Ловишки». Дети находятся на одной стороне зала за .ровной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится</p>	<p>Мячи средние на каждого ребенка.</p> <p>2 кубика.</p>

			<p>центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.</p> <p>III часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий <u>ловишка</u>.</p>	
III неделя 5	«Подготовка животных к зиме»	<p>➤ Учить приставным шагам вперед и назад стоя в шеренге .</p> <p>➤ Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его 2-мя руками.</p> <p>➤ Совершенствовать прыжкам на 2-х ногах через 4-5 линий.</p> <p>➤ Закреплять умение действовать по сигналу</p> <p>➤ Развивать ловкость в упражнении с мячом</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение: Повороты направо, налево (по ориентирам). Построение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим по ориентирам. Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге. Бег в колонне по кругу с чередованием с высоким подниманием бедра. Построение в 2 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №7 (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча 2-мя руками верхи ловля его. (смотреть на свой мяч, стараться не прижимать его к груди при ловле). 2. Лазанье под дугу не касаясь руками пола. (наклоняться ниже, чтобы не задеть спиной дугу) 3. Прыжки на 2-х ногах через 4-5 линии. (приземляться на полусогнутые ноги). <p>П/и. «У медведя во бору. (картотека)</p> <p>III часть.</p> <p>И.м.п. «Угадай, где спрятано»</p> <p>(ходить по залу спокойным шагом, кто найдет первым мяч берет его в руки)</p>	<p>Мячи средние на каждого ребенка.</p> <p>Детский стул.</p> <p>Маска медведя.</p> <p>5 косичек.</p> <p>2 дуги.</p>
6		<p>➤ Продолжать учить приставным шагам вперед и назад стоя в шеренге .</p> <p>➤ Упражнять в прокатывании обруча друг другу.</p> <p>➤ Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение: Повороты направо, налево (по ориентирам). Построение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим по ориентирам. Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге. Бег в колонне по кругу с чередованием с высоким подниманием бедра. Построение в 2 шеренги за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть:</p>	<p>Обрусы (маленькие) на всех детей.</p> <p>2 шнура.</p>

		<p>вперед, бегать не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>➤ Развивать ловкость с упражнением с обручем, быстроту.</p> <p>➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой.</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Прокати —не урони». Дети строятся в две шеренги одна напротив -ругой на расстоянии 2 м. В руках у детей одной шеренги обручи. По сигналу воспитателя (после показа и объяснения) играющие прокатывают обручи на противоположную сторону. Дети второй шеренги подхватывают их, не давая упасть. Затем вторая группа детей выполняет задание, и так несколько раз подряд.</p> <p>2. «Вдоль дорожки». Воспитатель чертит или выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 20 см) и предлагает детям попрыгать по дорожке на двух ногах. Упражнение выполняется двумя колоннами (3—4 раза).</p> <p>П/и. «Цветные автомобили».</p> <p>III часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».</p>	
IV неделя 7	«Домашние животные»	<p>➤ Продолжать учить слушать словесные команды и правильно их выполнять.</p> <p>➤ Упражнять в ходьбе по доске, перешагивая через кубики.</p> <p>➤ Совершенствовать подлезать под шнур с кеглей в рукав.</p> <p>➤ Совершенствовать прыжкам на 2-х ногах между набивными мячами.</p> <p>➤ Воспитывать добрые отношения друг к другу.</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение: Повороты направо, налево (по ориентирам). Построение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим по ориентирам. Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в кругу, спиной вперед. Бег в колонне по кругу мелким и широким шагом «Великаны», «Гномы».</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №8 (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Ходьбе по доске перешагивая через кубики</p> <p>2. Лазанье под шнур с кеглей в руках</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах между набивных мячей.</p> <p>П/и. «Кот и мыши». (картотека)</p> <p><i>Кот мышей сторожит, Притворился будто спит. Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите.</i></p> <p>III часть.</p> <p>Ходьба по кругу. Пальчиковая гимнастика («зайчик», домик», «коза»)</p>	
8		<p>➤ Упражнять в бросании мяча в корзину.</p> <p>➤ Упражнять в прыжках на</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе — «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>	<p>Скакалки на подгруппу детей</p> <p>Мячи на каждого</p>

		<p>2х ногах с продвижением вперед на ограниченной поверхности.</p> <p>➤ Повторить ходьбу и бег колонной по одному.</p> <p>➤ Развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Часть. Игровые упражнения.</p> <p>1.«Подбрось - поймай». Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (среднего диаметра) и разойтись по всей площадке. Дети выполняют упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками каждый в своем темпе (3-5 подбрасываний, затем пауза и повторение, и так несколько раз).</p> <p>2.«Мяч в корзину». Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу, команда, забросившая больше мячей, считается победителем. Упражнение повторяется 4-5 раз.</p> <p>3.«Кто скорее по дорожке». Из шнуров или веревок выкладывают две дорожки (ширина 25 см). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке, стараясь не задеть за шнур. Побеждает команда, в которой большее число ребят быстро и правильно выполнили задание.</p> <p>П/и. «Лошадки». Дети распределяются на две равные группы: одни ребята изображают лошадок, другие — конюхов. У каждого конюха вожжи-скакалка. По сигналу воспитателя «конюхи» запрягают «лошадок» (надевают им вожжи-скакалки). По следующему указанию педагога дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко ноги в коленях, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге. Игра повторяется несколько раз с разными игровыми сюжетами (лошадки едут за сеном, за дровами и т. д.).</p> <p>III часть.</p> <p>И.м.п. «Угадай, где спрятано» (ходить по залу спокойным шагом, кто найдет первым мяч берет его</p>	<p>ребенка.</p> <p>2 веревки.</p> <p>Макет воробья.</p>
	Развлечение	<p>Задачи: Воспитывать у детей потребность в движении. Закрепить умение выполнять основные виды движений: бег змейкой, ходьба по гимнастической скамейке, подъем по гимнастической лестнице чередующимся шагом. Развивать выносливость, ловкость, смекалку.</p>		

Ноябрь (средняя группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
---	------	--------------------	---------	----------

I неделя 1	Мой город , страна»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. ➤ Закреплять броски мяча вверх и ловля его 2-мя руками ➤ Совершенствовать прыжки на 2-х ногах через 5-6 линий. ➤ Развивать координацию движения, внимательность. ➤ Формировать умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. 	<p>I часть: Построение: Нахождение своего места в колонне по росту. Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом). Бег по кругу с чередованием с бегом в рассыпную. Перестроение из колонны по 1 в 2 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №7 (с мячами). (картотека) Основные движения: 3. Ходьба по гим. скамейке, руки на поясе, перешагивая через кубики. <i>Я по мостику иду, Не боюсь, не упаду.</i> (Спину держим прямо, не толкаемся) 4. Бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками. (смотрим на свой мяч, стараемся ловить не прижимая к себе) 5. Прыжки на 2 – ногах перепрыгивание через шнуры (5-6 линий) <i>Прыг-скок, прыг-скок На носок.</i> (энергично отталкиваемся всей ступней, приземляемся на согнутые ноги) П/и. «Цветные автомобили» (картотека)</p> <p>III часть: Ходьба по кругу с заданием для рук (вверх, прямо, в стороны).</p>	<p>Мячи на каждого ребенка. 6 гим. палок. 6 кубиков. Круги (руль) на каждого ребенка.</p>
2		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ловле мяча после отскока о пол. ➤ Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, х. и б. «змейкой» между предметами. ➤ Упражнять прыжкам на 2-х ногах. ➤ Развивать пространственную ориентацию, сохранять равновесие. ➤ Воспитывать честность, 	<p>III часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги — не задень».</p> <p>IV часть. Игровые упражнения. 1. «Не попадись».</p> <p>На площадке чертится круг (или выкладывается из шнура, веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. При повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Выбираются другие водящие, но не из числа ранее пойманных игроков.</p>	<p>5 кубика, 5 кегли. Мячи на подгруппу детей. Мел. Круги (руль) на каждого ребенка</p>

		дружеские отношения друг к другу.	<p>2. «Поймай мяч»</p> <p>Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги мяч среднего диаметра. Исходное положение ног — на ширине плеч. По команде воспитателя дети двумя руками из-за головы бросают мяч о пол между шеренгами. Дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол (землю). Так ребята перебрасывают мячи друг другу несколько раз подряд.</p> <p>■ П/и. «Цветные автомобили».</p> <p>V часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	
II неделя 3	«Мой дом, Мебель»	<p>➤ Учить перестроению из 1 колонны в 3 звена по зрительным ориентирам.</p> <p>➤ Учить в перебрасывании мяча 2-мя руками друг другу, снизу.</p> <p>➤ Закреплять прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед через предметы.</p> <p>➤ Развивать внимание, энергичное отталкивание от пола.</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Ходьба со сменой направления (по сигналу). Бег по кругу с изменением темпа по звуковому сигналу. Построение из колонны по 1 в 3 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №10 (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу 2 –мя руками из положения-снизу.</p> <p>(бросать мяч снизу, стараться попасть точно в руки своему другу)</p> <p><i>Мой веселый звонкий мяч ты куда пустился вскачь</i></p> <p><i>Красный, синий, голубой выбирай себе любой</i></p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах продвигаясь вперед между предметами (две колонны)</p> <p>(прыгать легко, спинку держать прямо)</p> <p>П/и. «Мыши в кладовой»</p> <p>III часть:</p> <p>Ходьба по кругу. Пальчиковая гимнастика («зайчик», домик», «все хорошо»)</p>	
4		<p>➤ Упражнять прыжкам на 2-х ногах.</p> <p>➤ Упражнять прокатывании мяча в прямом направлении</p> <p>➤ Повторить ходьбу с выполнением задания.</p> <p>➤ Вызвать у детей</p>	<p>I часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть: Игровые упражнения</p> <p>1. И.у. «Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания).</p> <p>2. И. у. «Догони мяч». Дети становятся на одной стороне площадки</p>	Большие мячи на каждого ребенка. Мел.

		положительные эмоции от занятий физической культурой.	одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка мяч (большого диаметра). По команде воспитателя: «Покатили!»—дети встают на исходную линию, наклоняются и энергичным движением рук прокатывают мяч в прямом направлении, затем бегут за ним. Упражнение повторяется 3 раза. П/и. «Найди себе пару». (картотека) III часть. Ходьба в колонне по одному. Упражнение на дыхание «Надуй шар» Вдох через нос, выдох через рот..	
III неделя 5	«Транспорт»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить бросать мяч о пол и ловить 2-мя руками ➤ Продолжать учить перестроению из 1 колонны в 3 звена по зрительным ориентирам. ➤ Повторять ползание с опорой на ладони и ступни. ➤ Совершенствовать прыжкам на 2-х ногах между предметами. ➤ Закреплять умение действовать по сигналу ➤ Развивать ловкость в упражнении с мячом 	I часть: Построение: Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Ходьба со сменой ведущего, высоко поднимая колено. Бег по кругу со сменой ведущего. Построение из колонны по 1 в 3 звена за направляющим по ориентирам. II часть: ОРУ: Комплекс №11 (с мячом) Основные движения: <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча о землю и ловля его 2-мя руками. (смотреть глазками на свой мяч, бросать мяч около своих ног) 2. Ползание с опорой на ладошках и ступнях. (смотрим вперед) 3. Прыжки на 2-х ногах между предметами. <i>Прыг-скок, прыг-скок на носок.</i> (приземляемся на согнутые ноги, отталкиваемся энергично всей ступней) П/и. «Самолеты» Правое крыло поднял- посмотрел <i>Левое крыло поднял – поглядел</i> <i>Я мотор завожу и внимательно гляжу.</i> <i>Поднимаюсь в высь – лечу</i> <i>Возвращаться не хочу!</i> III часть. И.м.п. «Угадай, где спрятано» (ходить по залу спокойным шагом, кто найдет первым мяч берет его в руки)	Мячи на каждого ребенка. Кубики 8 шт. Маленький мяч.
6		➤ Продолжать учить	I часть:	2-3 мяча (больших)

		<p>слушать словесные команды и правильно их выполнять.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; ➤ Упражнять в прыжках и беге с ускорением. ➤ Развивать ловкость с упражнением с мячом, точность. ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой. 	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6—8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег в рассыпную</p> <p>II часть: Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Не задень». <p>Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному (или двумя колоннами) прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет (2-3 раза).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. «Передай мяч». Дети строятся в 2—3 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот — следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в другую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над головой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. 3. «Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние 8 м). <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	8 кеглей.
IV неделя 7	«Я и моя семья»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. ➤ Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. ➤ Совершенствовать прыжкам на 2-х ногах до кубиков (расст. 3м.) ➤ Развивать силу, равновесие. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. 	<p>I часть: Построение: Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Ходьба со сменой ведущего в колонне с чередованием с ходьбой в рассыпную. Бег со сменой ведущего в колонне с чередованием с бегом в рассыпную. Построение из колонны по 1 в 3 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №12 (с флажками). Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. (обхват руками сбоку гим. скамейки, смотреть вперед) 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. (держат спину прямо, со скамейки сходить) 	

		<p>3. Прыжки на 2-х ногах до кубика (расстояние – 3м). (приземляемся легко на согнутые ноги). Н.П/и. «Челночек». (картотека)</p> <p>III часть. Ходьба по кругу. Пальчиковая гимнастика («зайчик», домик», «коза»)</p>	
8	Развлечение «Превращение ребят в зверят»	<p>1) учить осознанно относиться к выполнению правил игры;</p> <p>2) развивать двигательную активность детей в играх ; ориентировку в пространстве; развивать ловкость, выносливость, быстроту;</p> <p>3) воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>	

Декабрь (средняя группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Зимушка - зима»	<p>➤ Учить ходьбе по шнуру, приставляя носок одной ноги к пятке другой.</p> <p>➤ Повторять прыжки на двух ногах через 5-6 линий.</p> <p>➤ Закреплять прокатывание мяча между 4 предметов.</p> <p>➤ Развивать координацию движения, внимательность, глазомер.</p> <p>➤ Формировать умение энергично отталкиваться всей ступней при прыжках.</p>	<p>I часть: Построение: Нахождение своего места в колонне по росту. Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Ходьба, х.- с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки руками, вращение кистями рук). Бег по кругу, бег со сменой ведущего в колонне с чередованием с х. в рассыпную. Перестроение из колонны по 1 в 3 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №13 (с платочком). (картотека) Основные движения: 6. Ходьба по шнуру, приставляя пятку 1-й ноги к носку другой <i>Я иду равновесие держу, Ни куда, не упаду.</i> (Спину держим прямо, руки на поясе) 7. Прыжки на 2-х ногах через 5-6 линий. (прыгать легко, на линии не наступать, энергично отталкиваемся всей ступней, приземляемся на согнутые ноги) 8. Прокатывание мяча между 4 предметами. П/и. «Мороз» (картотека)</p> <p>III часть: И.м.п. «Найди снежинку»</p>	<p>Мячи средние на каждого ребенка.</p> <p>Веревка.</p> <p>4 кубиков.</p> <p>2 дуги.</p> <p>Снежинка – игрушка.</p>
2		<p>➤ Продолжать учить строится из 1 колонны в 3 звена.</p> <p>➤ Упражнять в ходьбе</p>	<p>VI часть. Построение: Нахождение своего места в колонне по росту. Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Ходьба, х.- с</p>	<p>5 кубика, 5 кегли.</p> <p>«Снежки» на подгруппу детей.</p>

		<p>«змейкой» между предметами.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять бросок на дальность. ➤ Развивать внимательность, быстроту. ➤ Воспитывать честность, дружеские отношения друг к другу. 	<p>дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки руками, вращение кистями рук). Бег по кругу, бег со сменой ведущего в колонне с чередованием с х. в рассыпную. Перестроение из колонны по 1 в 3 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>VII часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. у. «Змейка» 2. И. у. «Кто быстрее до снеговика». 3. И. у. «Кто дальше бросит» <p>VIII часть.</p> <p>И.м.п. «Кто ушел»</p>	Мел.
II неделя 3	«Кто как зимует»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить перестроению из 1 колонны в 3 звена по зрительным ориентирам. ➤ Учить прыжкам со скамейки. (h-20 см) ➤ Повторять бег по дорожке между линиями. ➤ Закреплять прокатывание мяча между предметами. ➤ Развивать внимание, равновесие при беге между линиями. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. 	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Ходьба в парах по залу с чередованием с ходьбой в рассыпную (по сигналу). Бег по кругу в парах с чередованием с бегом в рассыпную. Построение из колонны по 1 в 3 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №14 с мячом (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (h – 20см) (приземлятся на согнутые ноги, сначала на носок затем на всю ступню) 2. Бег по дорожке (ширина 20см) (на линию не вставать) 3. Прокатывание мяча между предметами. <p><i>Мой веселый звонкий мяч ты куда пустился вскачь Красный, синий, голубой выбирай себе любой</i></p> <p>П/и. «Охотник и зайцы»</p> <p>III часть:</p> <p>Ходьба по кругу. Пальчиковая гимнастика («зайчик», домик», «все хорошо»)</p>	Гим. скамейка. Мел. Мячи средние на каждого ребенка.
4		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять прыжкам на 2-х ногах. ➤ Совершенствовать прокатывании мяча в прямом направлении ➤ Повторить ходьбу с 	<p>I часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть: Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. у. «Догони мяч». Дети становятся на одной стороне площадки одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка 	Большие мячи на каждого ребенка. Мел.

		<p>выполнением задания.</p> <p>➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой.</p>	<p>мяч (большого диаметра).</p> <p>По команде воспитателя: «Покатили!»—дети встают на исходную линию, наклоняются и энергичным движением рук прокатывают мяч в прямом направлении, затем бегут за ним. Упражнение повторяется 3 раза.</p> <p>2. П/и. «Мороз» (картотека)</p> <p>3. П/и. «Зайцы и волк». (картотека)</p> <p>III часть.</p> <p>И.м.п. «Веселые снежинки»</p>	
III неделя 5	«Зимние забавы»	<p>➤ Учить бросать мяч друг другу 2-мя руками с низу.</p> <p>➤ Продолжать ползание по гим. скамейке на четвереньках</p> <p>➤ Закреплять ходьбу с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>➤ Развивать ловкость в упражнении с мячом</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение: Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Ходьба и Бег с чередованием прыжками на месте и с продвижением вперед. Построение из колонны по 1 в 2 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №15 (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <p>4. Бросание мяча друг другу способом снизу. (смотреть глазками на свой мяч, бросать мяч своему товарищу)</p> <p>5. Ползание на четвереньках по гим. скамейке. (смотрим вперед)</p> <p>6. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>П/и. «Перелет птиц»</p> <p>III часть.</p> <p>И.м.п. «Угадай, где спрятано» (ходить по залу спокойным шагом, кто найдет первым мяч берет его в руки)</p>	<p>Мячи на подгруппу детей 5 набивных мячей. Маленький мяч. Гим. скамейки</p>
6		<p>➤ Продолжать учить слушать словесные команды и правильно их выполнять.</p> <p>➤ Упражнять детей в ходьбе и беге с чередованием с прыжками.</p> <p>➤ Развивать ловкость с упражнением с мячом, точность.</p> <p>➤ Вызвать у детей положительные эмоции от</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение: Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Ходьба и Бег с чередованием прыжками на месте и с продвижением вперед. Построение из колонны по 1 в 3 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть:</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Снежная карусель».</p> <p>2. «Кто дольше».</p> <p>П/и. Птички и лисичка».</p>	<p>Маленькие мячи на каждого ребенка 8 кеглей.</p>

		занятий физической культурой.	III часть. Ходьба по кругу с выполнением задания для рук (вверх в стороны, в перед) Дыхательное упражнение «Ладони» 4х4 раза	
IV неделя 7	«Новый год»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине и с хлопком в ладоши. ➤ Повторять прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. ➤ Закреплять ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков ➤ Развивать силу, равновесие. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. 	I часть: Построение: Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Ходьба с чередованием прыжками на месте и с продвижением вперед. Бег с чередованием с прыжками через низкий барьер. Построение из колонны по 1 в 4 звена за направляющим по ориентирам. II часть: ОРУ: Комплекс №16 (с кубиками). Основные движения: 1. Ходьба по гим. скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши. (обхват руками сбоку гим. скамейки, смотреть вперед) 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков П/и. «Перелет птиц». (картотека) III часть. И.М.П. «Карусель» (картотека)	
8	Развлечение «В стране здоровья»	1) учить осознанно относиться к выполнению правил игры; 2) развивать двигательную активность детей в играх ; ориентировку в пространстве; развивать ловкость, выносливость, быстроту; 3) воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками.		

Январь – (средняя группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Посуда, продукты, питания»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ходьбе по канату, пятки на канате носки на полу. ➤ Повторять прыжки на двух ногах через канат. ➤ Упражнять в беге; воспитывать умение реагировать на звуковой сигнал ➤ Развивать координацию 	I часть: Построение: Нахождение своего места в шеренге по росту. Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Перестроение из 2-х колонн в 2-е шеренги. Ходьба, х.- между предметами на носках, пятках Бег «перебежки» бег навстречу друг другу, не наталкиваясь. II часть: ОРУ: Комплекс №17 (с обручем). (картотека) Основные движения: 9. Ходьба по канату, пятки на канате, носки на полу, руки в	2 каната Флажки разным цветом, на каждого ребенка. Обручи.

		<p>движения, внимательность, глазомер.</p> <p>➤ Формировать умение энергично отталкиваться всей ступней при прыжках.</p>	<p>стороны</p> <p><i>Я иду равновесие держу, Ни куда, не упаду.</i></p> <p>(Спину держим прямо, руки на поясе)</p> <p>10. Прыжки на 2-х ногах вдоль каната и перепрыгивая его слева и справа.</p> <p>(прыгать легко, на канат не наступать, энергично отталкиваемся всей ступней, приземляемся на согнутые ноги)</p> <p>П/и. «Найди пару» (картотека)</p> <p>III часть:</p> <p>И.м.п. «Узнай кто позвал тебя»</p>	
2		<p>➤ Учить правильно брать и нести лыжи на плече.</p> <p>➤ Упражнять в ходьбе «змейкой» между предметами.</p> <p>➤ Упражнять бросок на дальность.</p> <p>➤ Развивать внимательность, быстроту.</p> <p>➤ Воспитывать честность, дружеские отношения друг к другу.</p>	<p>IX часть.</p> <p>Построение: Нахождение своего места в шеренге по росту. Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Перестроение из 2-х колонн в 2-е шеренги. Ходьба, х.- между предметами на носках, пятках Бег по кругу.</p> <p>X часть.</p> <p>1. И. у. «Метание «снежков» в даль»</p> <p>2. И. у. «Бег перебежки».</p> <p>(дети стоят в 2-х шеренгах напротив друг друга, по команде перебегают в шеренгах на другую сторону)</p> <p><i>Я бегу, бегу, бегу</i></p> <p><i>Никого не уроню</i></p> <p>3.И. у. «Лыжник» №1 (в зале)</p> <p>(учить детей правильно брать и нести лыжи)</p> <p>XI часть.</p> <p>И.м.п. «Кто ушел»</p>	<p>Лыжи на каждого ребенка.</p> <p>6 кубиков</p> <p>«Снежки» на каждого ребенка</p>
II неделя 3	«Одежда, обувь»	<p>➤</p> <p>➤ Учить отбиванию мяча о пол 1-й рукой, 3- 4 раза подряд.</p> <p>➤ Повторять бег по дорожке между линиями.</p> <p>➤ Закреплять прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, способ ноги вместе, ноги врозь..</p> <p>➤ Развивать внимание, равновесие при беге в рассыпную</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Ходьба змейкой между предметами и х. со сменой ведущего. Бег по кругу с чередованием с бегом в рассыпную со сменой ведущего. Построение из колонны по 1 в 3 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №18 с мячом (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <p>4. Отбивание мяча 1-й рукой о пол 3-4 раза подряд</p>	<p>Мячи средние на каждого ребенка</p> <p>8 кеглей</p>

		<p>➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении.</p>	<p>5. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, способом – ноги вместе ноги врозь</p> <p>6. Ходьба на носках между предметами.</p> <p>П/и. «Платок»</p> <p>III часть:</p> <p>Ходьба по кругу. Пальчиковая гимнастика («зайчик», домик», «все хорошо», «Коза»)</p>	
4		<p>➤ Учить правильно надевать лыжи.</p> <p>➤ Упражнять прыжкам на 2-х ногах с продвижением вперед.</p> <p>➤ Совершенствовать прокатывании мяча в прямом направлении.</p> <p>➤ Повторить ходьбу с выполнением задания.</p> <p>➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой.</p>	<p>I часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть: Игровые упражнения</p> <p>1. И. у. «Догони мяч». Дети становятся на одной стороне площадки одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка мяч (большого диаметра).</p> <p>По команде воспитателя: «Покатали!»—дети встают на исходную линию, наклоняются и энергичным движением рук прокатывают мяч в прямом направлении, затем бегут за ним. Упражнение повторяется 3 раза.</p> <p>2. И. у. «Зайчики» (прыжки на 2-х ногах вокруг елки)</p> <p>3. П/и. «Карусель». (картотека)</p> <p>III часть.</p> <p>И.у. «Лыжник» № 2 (в зале)</p> <p>(учить правильно надевать лыжи, показать детям стойку лыжника)</p>	<p>Лыжи.</p> <p>Мяч большой на каждого ребенка,</p> <p>Елка</p>
III неделя 5	«Бытовые приборы»	<p>➤ Учить ходьбе с косички на косичку.</p> <p>➤ Повторять прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед справа и слева от шнура</p> <p>➤ Закреплять отбивание мяча о пол 1-й рукой</p> <p>➤ Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступени</p> <p>➤ Развивать ловкость в упражнении с мячом</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение: Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен. Х. с преодолением дополнительных препятствий(с перешагиванием с косички на косичку). Бег с чередованием бега «змейкой» огибая поставленные кегли. Построение из колонны по 1 в 2 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №19 с косичкой (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Прыжки на 2-х ногах справа и слева от шнура</p> <p>2. Отбивание мяча о пол одной рукой</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и</p>	<p>Мячи средние на каждого ребенка</p> <p>Шнур (3 м)</p> <p>Мяч-маленький</p>

			ступни. П/и. «Затейники» (картотека) III часть. И.м.п. «Найди и промолчи» (ходить по залу спокойным шагом, кто найдет первым мяч берет его в руки)	
6		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить слушать словесные команды и правильно их выполнять. ➤ Продолжать учить правильно одевать лыжи. ➤ Совершенствовать прыжки через предметы ➤ Развивать ловкость, старание. ➤ Формировать правильную осанку 	I часть: Построение: Повороты направо, налево, кругом (по ориентирам). Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен. Х. с преодолением дополнительных препятствий(с перешагиванием с косички на косичку). Бег с чередованием бега «змейкой» огибая поставленные кегли. Построение из колонны по 1 в 2 звена за направляющим по ориентирам. II часть: Игровые упражнения: 1. «Перепрыгни и не задень». 2. «Кто дольше бросит». П/и. Птички и лисичка». III часть. И.у. «Лыжник» № 3 (в зале) (продолжать учить правильно брать, нести, надевать лыжи, показать стойку лыжника)	
	Развлечение «Зимние забавы»	1) учить осознанно относиться к выполнению правил игры; 2) развивать двигательную активность детей в играх ; ориентировку в пространстве; развивать ловкость, выносливость, быстроту; 3) воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками.		

Февраль (средняя группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Профессии»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ходьбе и бегу по наклонной доске вверх и вниз. ➤ Повторять прыжки на 2-х ногах через бруски (h-20 см.) ➤ Закреплять бросок мяча друг другу. ➤ Развивать координацию 	I часть: Построение: Нахождение своего места в шеренге по росту. Повороты направо, налево, кругом переступанием (по ориентирам). Ходьба, х.-широким и мелким шагом. Бег по кругу, бег со сменой ведущего в колонне с чередованием с х. в рассыпную. Перестроение из колонны по 1 в 2 звена за направляющим по ориентирам. II часть: ОРУ: Комплекс №20 (картотека)	Мячи большие на подгруппу детей 2 доски 2 гим. скамейки 4 бруска мягких.

		<p>движения, внимательность, глазомер.</p> <p>➤ Формировать умение энергично отталкиваться всей ступней при прыжках.</p>	<p>Основные движения:</p> <p>11. Обучать ходьбе и бегу по наклонной доске вверх и вниз <i>Я иду равновесие держу, Ни куда, не упаду.</i> (Спину держим прямо, руки на поясе)</p> <p>12. Прыжки через бруски (h -20 см). (прыгать легко, энергично отталкиваемся всей ступней, приземляемся на согнутые ноги)</p> <p>13. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах. П/и. «Пастух и стадо» (картотека)</p> <p>III часть: Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки руками, вращение кистями рук)</p>	
2		<p>➤ .</p> <p>➤ Упражнять в ходьбе «змейкой», «широки» «мелким» шагом.</p> <p>➤ Упражнять в беге в рассыпную не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>➤ Развивать внимательность, быстроту.</p> <p>➤ Воспитывать честность, дружеские отношения друг к другу.</p>	<p>XII часть. Построение: Нахождение своего места в шеренге по росту. Повороты направо, налево, кругом переступанием (по ориентирам). Ходьба, х.-широким и мелким шагом. Бег по кругу, бег со сменой ведущего в колонне с чередованием с х. в рассыпную.</p> <p>XIII часть. 1. И. у. «Змейка» 2. П/и. «Хитрый лис» 3. П/и. «Китята и щенята» (картотека) 4. И.у. Лыжник» №4 (в зале) (правильно взять , нести и одеть лыжи)</p> <p>XIV часть. И.м.п. «Замри»</p>	<p>Маска Лисы. Лыжи</p>
II неделя 3	«Я в мире человек»	<p>➤ Учить ходить и бегать с высоким подниманием бедра.</p> <p>➤ Повторять бег и ходьбу по наклонной доске.</p> <p>➤ Совершенствовать прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах.</p> <p>➤ Развивать равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске</p> <p>➤ Развивать ловкость при</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (прыжком на месте) (по ориентирам).. Бег по кругу в колонне с чередованием по сигналу бег на месте с высоким подниманием бедра. Построение из колонны по 1 в 3 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №21 на скамейке (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Повторять ходьбу и бег по наклонной доске вверх и вниз</p> <p>2. Совершенствовать прыжки из обруча в обруч.</p>	<p>2 доски. Большие мячи по количеству человек. 8 обручей 2 дуги</p>

		прокатывании мяча между предметами.	<p>3.Прокатывание мяча между предметами. <i>Мой веселый звонкий мяч ты куда пустился вскачь Красный, синий, голубой выбирай себе любой</i> П/и. «Найди свой цвет» III часть: И.м.п. «Тишина»</p>	
4		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. ➤ Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой ➤ 	<p>I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (прыжком на месте) Ходьба обычная (по сигналу) с высоким подниманием бедра. Бег по кругу в колонне с чередованием по сигналу бег на месте с высоким подниманием бедра. построение</p> <p>II часть: Игровые упражнения</p> <p>1. «Метелица» Дети строятся в колонну по одному. Воспитатель-«Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за воспитателем. «Метелица» ведет детей между различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.</p> <p>2. «Покружись» Воспитатель предлагает детям образовать пары (по желанию). По сигналу педагога: «Покружись!» —пары кружатся сначала в одну сторону, затем в другую (2—3 раза).</p> <p>3. «Кто дальше бросит» (броски на дальность)</p> <p>III часть. И.м.п. «Петрушка» (картотека) Я — веселая игрушка, А зовут меня — Петрушка! Я буду делать упражнения, Вы — повторять за мной движения.</p> <p>Лыжи № 5 на улице (картотека)</p>	<p>Маленькие мячи по количеству детей. 4 кегли 4 кубика 2 стойка. Гим. скамейки</p>
III неделя 5	«День защитника отечества»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить метать в вертикальную цель. ➤ Повторять прыжки на 2-х ногах между предметами поставленными в шахматном 	<p>I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (прыжком на месте) Ходьба обычная, х. – на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук. Бег средний по сигналу с остановкой.</p>	<p>Гим. скамейки. Мешочки. Кубики.</p>

		<p>порядке</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. ➤ Развивать , глазомер. 	<p>II часть: ОРУ: Комплекс №22 с мячом (картотека). Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (правильно принимать и.п.) 2. Прыжки на двух ногах между предметами (поставленными в шахматном порядке. 3. Совершенствовать в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. <p>П/и. «Самолеты» (картотека) III часть. Ходьба. Пальчиковая гимнастика.</p>	
6		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить слушать словесные команды и правильно их выполнять. ➤ Упражнять детей в прыжках. ➤ Закреплять умение детей бегать с согласованными движениями рук и ног. ненатакиваться друг на друга ➤ Развивать ловкость, вестиб. аппарат в упражнении ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой. 	<p>I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (прыжком на месте) Ходьба обычная, х. – на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук. Бег средний по сигналу с остановкой.</p> <p>II часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. П/и. «Птички и лисичка» (картотека) Мы летаем в лесу Высоко и низко. Мы плутовку – лису Не подпустим близко. 2. П/и. «Зайчики» (картотека) Зайки любят грызть морковку, Любят и капусту грызть. Ну-ка прыгай, заяка, ловко, Только волка берегись. 3. И.у. Покружись» Воспитатель предлагает детям образовать пары (по желанию). По сигналу педагога: «Покружись!» —пары кружатся сначала в одну сторону, затем в другую (2—3 раза). <p>III часть. И.м.п. «Кому дать» (картотека)</p>	<p>Маска лисы Маска волка</p>
IV неделя 7	«Народная игрушка»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить прыжкам на правой и левой ноге. ➤ Обучать ходьбе по 	<p>I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (прыжком на месте) Ходьба обычная, х. – на носках, пятках, на</p>	<p>Гим. скамейка Маска волка</p>

		гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине. ➤ Закреплять ползание по гимнастической скамейке « по медвежьи» ➤ Развивать силу, равновесие. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении.	внешней стороне стопы, со сменой положения рук. Бег средний по сигналу с остановкой. II часть: ОРУ: Комплекс №23 с гим. палкой (картотека). Основные движения: 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом на середине присесть, руки вперед. 2. Повторять ползание по гимнастической скамейке «по медвежьи» 3. Прыжки на правой и левой ноге (2м) П/и. «Зайцы и волк». (картотека) III часть. Им.п. «Найди где спрятано»	
8	Развлечение «А ну-ка мальчики, а ну-ка девочки»	1) учить осознанно относиться к выполнению правил игры; 2) развивать двигательную активность детей в играх- эстафетах ; ориентировку в пространстве; развивать ловкость, выносливость, быстроту; 3) воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками.		

Март (средняя группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Весна, 8 марта мамин день»	<p>➤ Учить прыгать через короткую скакалку на 2-х ногах..</p> <p>➤ Закреплять ходьбу и бег по наклонной доске.</p> <p>➤ Развивать координацию движения, внимательность, глазомер.</p> <p>➤ Формировать умение энергично отталкиваться всей ступней при прыжках.</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение: Нахождение своего места в шеренге по росту. Повороты направо, налево, кругом переступанием (по ориентирам). Ходьба, х.- широким и мелким шагом. Бег «Змейкой» в медленном темпе 60 сек. Перестроение из колонны по 1 в 2 звена за направляющими по ориентирам.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №24 (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Прыжки на 2-х ногах через короткую скакалку. (прыгать легко, энергично отталкиваемся всей ступней, приземляемся на согнутые ноги) 15. Ходьбе и бегу по наклонной доске вверх и вниз <p><i>Я иду равновесие держу, Ни куда, не упаду.</i></p> <p>(Спину держим прямо, руки на поясе)</p> <p>П/и. «Солнышко и дождик» (картотека)</p> <p>III часть:</p>	Скакалки по количеству детей. Гимнаст доски.

			Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки руками, вращение кистями рук)	
2		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять в ходьбе «широки» «мелким» шагом. ➤ Упражнять в беге в рассыпную не наталкиваясь друг на друга. ➤ Упражнять в ползание на коленях и ладошках. ➤ Развивать внимательность, быстроту. ➤ Воспитывать честность, дружеские отношения друг к другу. 	<p>XV часть. Построение: Нахождение своего места в шеренге по росту. Повороты направо, налево, кругом переступанием (по ориентирам). Ходьба, х.-широким и мелким шагом. Бег по кругу, бег со сменой ведущего в колонне с чередованием с х. в рассыпную.</p> <p>XVI часть. 1. П/и. «Цветные автомобили» (картотека) 2. П/и. «Котята и щенята» (картотека) 3. П/и. «Птички и кошка» (картотека)</p> <p>III часть. И.м.п. «Замри»</p>	Кружки цветные. Маска кошки.
II неделя 3	«Весенние превращения»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить бросать мяч через шнур 2-мя руками из-за головы. ➤ Повторять прыжки в длину с места. ➤ Упражнять в беге в рассыпную не наталкиваясь друг на друга. ➤ Закреплять умение правильно приземляться при прыжках ➤ Развивать у детей умение быть организованными 	<p>I часть: Построение в шеренгу по росту. Равнение по линейке. Повороты направо, налево, кругом (прыжком на месте) (по ориентирам). Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения рук. Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой (3-4 раза). Построение из колонны по 1 в 3 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №25 с обручем (картотека) Основные движения: 1. Перебрасывание мячей через шнур 2-мя руками из-за головы 2. Прыжки в длину с места.</p> <p>П/и. «Ловишки»</p> <p>III часть: Ходьба «Змейкой».</p>	Мячи на подгруппу детей. 2 стойки, веревка. Мягкий мат.
4		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять броски и прокатывание мяча произвольным способом ➤ Повторить игровые упражнения с бегом. ➤ Формировать правильную 	<p>I часть: Построение в шеренгу по росту. Равнение по линейке. Повороты направо, налево, кругом (прыжком на месте) (по ориентирам). Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения рук. Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой (3-4 раза). Построение в круг</p> <p>II часть: Игровые упражнения</p>	Мячи по количеству детей.

		<p>осанку.</p> <p>➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой</p> <p>➤</p>	<p>1.«Подбрось —поймай».</p> <p>Дети свободно располагаются по всей площадке, у каждого в руках мяч. Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе.</p> <p>2.«Прокати — не задень».</p> <p>Воспитатель предлагает детям встать парами так, чтобы не мешать другим ребятам, затем присесть на корточки и прокатить мяч партнеру. Темп катания мячей произвольный.</p> <p>П/ игра «Лошадка».</p> <p>III часть.</p> <p>И.м.п. «Угадай кто кричит?» (картотека)</p>	
III неделя 5	«Водное царство»	<p>➤ Учить ходьбе по гим. скамейке с мешочком на голове.</p> <p>➤ Повторять лазанье по гим. стенке произвольным способом не пропуская реек.</p> <p>➤ Закреплять прокатывание мяча между предметами.</p> <p>➤ Развивать, глазомер, ловкость.</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. – на носках, пятках, х.- с остановкой по зрительному сигналу. Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой (3-4 раза). Построение в 2 звена</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №26 с обручем (картотека).</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ходьба по скамейке с мешочком на голове 5. Лазанье по гим. стенке произвольным способом. 6. Прокатывание мяча между предметами <p>П/и. «Невод» (картотека)</p> <p>Дети в рассыпную располагаются на площадке (примерно 5х5 м), границы которой четко ограничены чертами, шнурами, скакалками и т. п., — это «пруд». По считалке выбираются двое водящих, они берутся за руки — это «невод». Все остальные дети — «рыбки», которые плавают в пруду. По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) «рыбки» начинают двигаться по площадке в произвольных направлениях. Водящие-«невод» стараются поймать как можно больше «рыбок». Пойманные «рыбки» присоединяются к «неводу». Когда на площадке останутся непоиманными меньше половины детей группы, игра прекращается.</p> <p>По усмотрению педагога игру можно повторить, выбрав по считалке новую пару водящих.</p> <p>Примечания. 1. Водящие-невод при ловле рыбок не должны расцеплять руки. 2. Водящие ловят рыбок, только слегка дотрагиваясь</p>	<p>Мешочки.</p> <p>2 дуги 4 кегли</p> <p>4 мягких кубика.</p>

			до них рукой. 3. Пятнать детей могут оба водящих. 4. Рыбки после того, как их поймают кто-либо из водящих, могут присоединяться к неводу с любого края. III часть. Ходьба. Пальчиковая гимнастика.	
6		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед. ➤ Закреплять умение детей бегать с согласованными движениями рук и ног. ненаталкиваться друг на друга ➤ Развивать ловкость, быстроту ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой. 	I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. – на носках, пятках, х.- с остановкой по зрительному сигналу. Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой (3-4 раза). Построение в круг II часть: 1. П/и. «Найди себе пару» (картотека) 2. П/и. «Зайцы и волк» (картотека) Зайки любят грызть морковку, Любят и капусту грызть. Ну-ка прыгай, зайка, ловко, Только волка берегись. 3. И.у. «Брось дальше» Воспитатель предлагает детям по подгруппам (можно мальчики, девочки) встать на ровную линию и бросить мешочек в даль. Отмечается кто дальше кинет. (2—3 раза). III часть. И.м.п. «Угадай где спрятано?» (картотека)	Мешочки. Цветные ленточки (или флажки, платочки). Маска волка.
IV неделя 7	«Мое тело»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить лазать по гим. стенке с переходом на соседний пролет. ➤ Закреплять прыжки на 2-х ногах через шнуры. ➤ Совершенствовать ходьбу по Гис. доске на носках руки на поясе. ➤ Развивать силу, равновесие. ➤ Формировать умение быть инициативным в уборке мест проведения физ. упражнений. 	I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. с остановкой по звуковому сигналу (встать на одну ногу, присесть). Бег средний по сигналу «Змейкой» с х. (80 -120м). II часть: ОРУ: Комплекс №27 с флажками (картотека). Основные движения: 4. Лазанье по гим. стенке с переходом на соседний пролёт. 5. Прыжки на 2-х ногах через шнуры (5 шт) 6. Ходьба по лежащей доске на носках, руки на поясе (2м) П/и. «Бездомный заяц». (картотека) III часть. И.м.п. «Это я!»	2 доски 10 косичек

8		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. ➤ Повторять прыжки на одной ноге. ➤ Упражнять в броске мяча о землю вверх и лови его. ➤ Формировать правильную осанку при ходьбе. 	<p>I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. с остановкой по звуковому сигналу (встать на одну ногу, присесть). Бег средний по сигналу «Змейкой» с х. (80 -120м).</p> <p>II часть: 1. И/у. «На одной ножке вдоль дорожки» Воспитатель выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении — прыгать на другой ноге. 2. И/у. «Перепрыгни ручеек» Прыжки в длину с места —перепрыгивание через 6—8 шнуров (3—4 «ручейка»). Можно разложить параллельно «ручейки» по двум сторонам зала, и дети будут выполнять задание двумя колоннами (шеренгами). 3. И.у. « Ловкие ребята» Дети располагаются врассыпную по всей площадке, в руках у каждого ребенка мяч. Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>III часть. Ходьба с перестроением из колонны в 3 звена</p>	Кубики, кегли по 6 шт) « веревки Мячи на каждого ребенка.
---	--	--	--	---

Апрель (средняя группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Я вырасту здоровым»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ходить по гим. доске приставным шагом боком, с мешочком на голове. ➤ Повторять прыжки на 2-х ногах через шнуры (5-6 шт.) ➤ Закреплять метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. ➤ Развивать координацию движения, глазомер. ➤ Формировать умение 	<p>I часть: Построение: Нахождение своего места в шеренге по росту. Повороты направо, налево, кругом переступанием (по ориентирам).Ходьба «змейкой» по сигналу поворот вокруг себя, х- парами. Бег средний с чередованием бега в рассыпную. Перестроение из колонны по 1 в 2 звена за направляющими по ориентирам.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №28 (картотека) Основные движения: 1. Ходьба по гим. доске боком приставным шагом с мешочком на голове. <i>Я иду равновесие держу,</i></p>	Мешочки. Кисточки.

		энергично отталкиваться всей ступней при прыжках.	<p><i>Ни куда, не упаду.</i> (Спину держим прямо, руки на поясе)</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах через 6 шнуров</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой</p> <p>П/и. «Бездомный заяц» (картотека)</p> <p>III часть: Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки руками, вращение кистями рук)</p>	
2		<p>➤ Упражнять в ходьбе «широки» «мелким» шагом.</p> <p>➤ Упражнять в беге в рассыпную не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>➤ Упражнять в метании горизонтальную цель.</p> <p>➤ Развивать внимательность, быстроту.</p> <p>➤ Воспитывать честность, дружеские отношения друг к другу.</p>	<p>XVII часть. Построение: Нахождение своего места в шеренге по росту. Повороты направо, налево, кругом переступанием (по ориентирам). Ходьба, х.- «Великаны» широким и «Гномы» мелким шагом. Бег по кругу, бег со сменой ведущего в колонне.</p> <p>XVIII часть. 1. П/и. «Медвежата» (картотека) Запасли мы мёду Целую колоду. Кто съест наш мёд, Тот от нас не уйдёт.</p> <p>2. П/и. «Соберем урожай» (картотека)</p> <p>3. П/и. «Перелет птиц» (картотека)</p> <p>III часть. И.м.п. «Замри»</p>	Мячи маленькие на каждого ребенка
II неделя 3	«Планета земля»	<p>➤ Учить отбивать мяч о пол 1-й рукой несколько раз подряд.</p> <p>➤ Закреплять прыжки в длину с места.</p> <p>➤ Упражнять в беге в рассыпную не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>➤ Закреплять умение правильно приземляться при прыжках</p> <p>➤ Развивать у детей умение быть организованными</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по росту. Равнение по линейке. Повороты направо, налево, кругом (прыжком на месте) (по ориентирам). Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения рук. Бег по залу в медленном темпе с остановкой по звуковому сигналу «Лягушки». Построение из колонны по 1 в 3 звена за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №29 с кеглей (картотека) Основные движения: 1. Отбивание мяча 1-й рукой о пол несколько раз подряд 2. Прыжки в длину с места.</p> <p>П/и. «Совушка»</p>	

			<p>выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» — дети бегают по всему залу на команду: «Ночь!» — замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.</p> <p>III часть: Ходьба «Змейкой» с остановкой на сигнал сесть «по турецки» без помощи рук.</p>	
4		<p>Д</p> <p>➤ Выявить результаты детей при прыжках в длину с места</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг</p> <p>II часть: 1. разминка детей для прыжков в длину. 2. прыжки в длину с места на результат. (игра с бегом по желанию детей)</p> <p>III часть: Ходьба обычная.</p>	Мягкий мат, мел.
III неделя 5	«Моя любимая книга»	<p>➤ Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу воспитателя.</p> <p>➤ Повторять прыжки в высоту с места</p> <p>➤ Закреплять метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</p> <p>➤ Развивать, глазомер, ловкость.</p> <p>➤ Формировать умение правильно принять и.п. при метании на дальность.</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. – Мелким «Гномы», широким «Великаны» шагом. Бег средний с чередованием с бегом широким шагом. Построение в круг</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №30 с мячом (картотека). Основные движения: 7. Прыжки в высоту с места. (энергично отталкиваться всей ступней, помогать взмахом рук, приземляться на согнутые ноги) 8. Метание мешочка на дальность. Правильно принимать и.п. одна нога впереди, вторая позади.) П/и. «Догони пару» (картотека) Дети становятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По команде воспитателя: «Беги!» — первая шеренга детей убегает, а вторая догоняет (каждый догоняет свою пару — ребенка,</p>	2 стойки. Веревка Мячи на каждого ребенка.

			стоявшего напротив, стараясь осалить до пересечения линии финиша). III часть. Ходьба. Пальчиковая гимнастика.	
6		Д ➤ Выявить результаты детей при прыжках в высоту с места	I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг II часть: 1. разминка детей для прыжков в высоту. 2. прыжки в высоту с места на результат. (игра с бегом по желанию детей) III часть: Ходьба обычная.	2 стойка, резинка.
IV неделя 7	«Песок вода и другие материалы»	➤ Учить ходить по гим. скамейке приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперед. ➤ Закреплять прыжки на 2-х ногах Из обруча в обруч ➤ Совершенствовать нахождения своего место в колонне, в шеренге. ➤ Развивать силу, равновесие. ➤ Формировать умение быть инициативным в уборке мест проведения физ. упражнений.	I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. в парах по кругу, х.- в рассыпную по залу. Бег в парах, бег в рассыпную, бег в колонне друг за другом. Построение в 3 звена. II часть: ОРУ: Комплекс №31 с ленточкой (картотека). Основные движения: 7. Ходьба по гим. скамейке приставным шагом, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. 8. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (3 х 2 шт) 9. П/и. «Птички и кошка». (картотека) III часть. Им.п. «Четыре стихии»	6 обручей, Гим. скамейки.
8		Д ➤ Выявить результаты детей при метании мешочков на даль	I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг II часть: 1. разминка детей для метании в даль. 2. Метание мешочков в даль на результат. (игра с бегом по желанию детей)	Мешочки

			III часть: Ходьба обычная.	
--	--	--	--------------------------------------	--

Май (средняя группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«День победы»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить челночному бегу. ➤ Повторять ходьбу по гим. скамейке боком приставным шагом. ➤ Совершенствовать прыжки в длину с места через предметы ➤ Закреплять прокатывание меча между кубиками. ➤ Развивать координацию движения, внимательность, глазомер. ➤ Формировать умение энергично отталкиваться всей ступней при прыжках. 	I часть: Построение: в шеренге по росту. Повороты направо, налево, кругом переступанием (по ориентирам). Ходьба, х.- с переменной направляющего. Бег в медленном темпе 60 сек. Перестроение из колонны по 1 в 3 звена за направляющими по ориентирам. II часть: ОРУ: Комплекс №32 (картотека) Основные движения: 16. Бег челночный 3 х 5м. 17. Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, вынести руки вперед. 18. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. 19. Прокатывание мяча между кубиками. <i>Я иду равновесие держу, Ни куда, не упаду.</i> (Спину держим прямо, руки на поясе) П/и. «Самолеты» (картотека) III часть: Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки руками, вращение кистями рук)	Мячи большие на каждого ребенка. 6 косичек. Гим. скамейки.
2		Д <ul style="list-style-type: none"> ➤ Выявить результаты детей при беге 10 м. (скорость) 	I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг II часть: 1. разминка детей для бега на 10 м. 2. бег 10 м. на результат. (игра «Наседка и цыплята») III часть: Ходьба обычная.	Секундомер.
II неделя 3	«Цветочная фантазия»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить прыжкам через короткую 	I часть: Построение в шеренгу по росту. Равнение по линейке. Повороты	Скакалки по количеству детей

		<p>скакалку и челночному бегу 3-5 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Закреплять бросок мяча друг другу в парах из-за головы. ➤ Воспитывать честность. ➤ Развивать у детей умение быть организованными 	<p>направо, налево, кругом (прыжком на месте) (по ориентирам). Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения рук. Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой (3-4 раза). Построение из колонны по 1 в 3 звена за направляющим по ориентирам. Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №33 с кубиком (картотека) Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах 2-мя руками из-за головы. 3. Челночный бег 3х5м. <p>П/и. «Садовник» За цветами в сад пойду, Из цветов венки сплету. «Цветы» отвечают: Ты, садовник, нас не рви, Не плети из нас венки. От тебя мы убежим, Сорвать цветочки не дадим</p> <p>III часть: Ходьба «Змейкой».</p>	Мячи средние на подгруппу детей.
4		<p>Д</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Выявить результаты детей при беге 30 м. (выносливость) ➤ 	<p>I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний.</p> <p>Построение в круг</p> <p>II часть: 1. разминка детей для бега на 30 м. 2. бег 30 м. на результат. (игра «Наседка и цыплята»)</p> <p>III часть: Ходьба обычная.</p>	
III неделя 5	«Насекомые»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить метать в вертикальную цель с расстояния 2м.. ➤ Повторять ползание по 	<p>I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. – на носках, пятках, х.- с остановкой по зрительному сигналу. Бег средний по сигналу с</p>	<p>Маленькие мячи. Скакалки на каждого ребенка. Гим. скамейки.</p>

		<p>гим. скамейке по «Медвежи»</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Закреплять прыжки через короткую скакалку. ➤ Развивать, глазомер, ловкость. 	<p>игровыми упражнениями «Лошадки» «Великаны». Построение в 2 звена</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №34 с гим. палкой (картотека).</p> <p>Основные движения:</p> <p>9. Метание в вертикальную цель h 1,5 расстояние 2 м.</p> <p>10. Ползание по гим. скамейке «по медвежи».</p> <p>11. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>П/и. «Пчелки и ласточки» (картотека)</p> <p>Пчелки летают, Медок собирают! Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!</p> <p>«Ласточка» сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песенки «ласточка» говорит: Ласточка встанет, Пчелок поймает.</p> <p>III часть.</p> <p>Ходьба по кругу.</p>	
6		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять детей в умении правильно принять и.п. в метании на дальность. ➤ Закреплять умение детей бегать с согласованными движениями рук и ног. Не наталкиваться друг на друга ➤ Развивать ловкость, быстроту ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой. 	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. – на носках, пятках, х.- с остановкой по зрительному сигналу. Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой (3-4 раза). Построение в круг</p> <p>II часть:</p> <p>1. П/и. «Пчелки и ласточка» (картотека)</p> <p>2. П/и. «Бездомный заяц» (картотека).</p> <p>3. И.у. «Брось дальше»</p> <p>Воспитатель предлагает детям по подгруппам (можно мальчики, девочки) встать на ровную линию и бросить мешочек в даль. Отмечается кто дальше кинет. (2—3 раза).</p> <p>III часть.</p> <p>И.м.п. «Назови насекомое» (картотека)</p> <p>Дети стоят в кругу на некотором расстоянии друг от друга. В центре круга находится педагог, в руках у него пластиковый мяч (диаметр 25 см). Педагог по очереди кидает мяч детям, дети кидают его обратно педагогу, называя любое известное им насекомое (например: пчела,</p>	Мячи по количеству детей

			муравей, кузнечик, шмель, муха, оса, стрекоза, бабочка и т. п.). <i>Примечания. 1. На первом этапе освоения правил игры допускаются повторения в ответах детей. 2. Педагог и дети могут характерными имитационными движениями и с помощью звукоподражания (пчела — ж-ж-ж...) помочь ребенку, затрудняющемуся с ответом.</i>	
IV неделя 7	«Здравствуй лето»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Повторять лазанье по гим. стенке и спускаться с нее не пропуская реек. ➤ Закреплять прыжки на 2-х ногах через шнур. ➤ Совершенствовать ходьбу по гим. доске с мешочком на голове руки в стороны ➤ Развивать силу, равновесие. ➤ Формировать умение быть инициативным в уборке мест проведения физ. упражнений. 	I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. с остановкой по звуковому сигналу (встать на одну ногу «Аист», «Лягушка» присесть). Бег средний по сигналу «Змейкой» II часть: ОРУ: Комплекс №35 с мячом (картотека). Основные движения: 10. Ходьба по гим. доске с мешочком на голове, руки в стороны. 11. Прыжки на 2-х ногах через шнур справа и слева продвигаясь вперед 12. Ходьба по лежащей доске на носках, руки на поясе (2м) П/и. «Бездомный заяц». (картотека) III часть. Им.п. «Кто ушел!»	Длинный шнур. Мячи на каждого ребенка. Гим. доски

Декабрь (старшая группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Зимушка - зима»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ходьбе по наклонной доске боком с переходом на гим. скамейку приставным шагом ➤ Повторять прыжки на 2-х ногах через бруски. ➤ Закреплять бросок мяча друг другу из-за головы, расст. 1,5 м ➤ Развивать равновесие, внимательность, глазомер. ➤ Формировать умение 	I часть: Построение: Равнение, расчет на 1, 2,3. Перестроение из одной шеренги в две, три. Х. в колонне по залу, по сигналу надеть рюкзак на плечи, х.- по рейкам, по камешкам. Б. с препятствием (по наклонной доске, через воротники h 10 см. Перестроение 2 колонны II часть: ОРУ: Комплекс №13 (с обручем). (картотека) Основные движения: 1. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на скамейку приставным шагом. (спину держим прямо, смотрим перед собой) 2. Прыжки на 2-х ногах через бруски.	Мячи по количеству детей. 10 брусков. Гим. скамейка, доска.

2		<p>энергично отталкиваться всей ступней при прыжках.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Повторять броски на дальность. ➤ Продолжать учить перестраивать в движении из колонны в 2, 3. ➤ Упражнять в ходьбу с заданием. ➤ Развивать внимательность, быстроту. ➤ Воспитывать честность, дружеские отношения друг к другу. 	<p>3. Бросок мяча друг другу, способом из-за головы (расст. 1,5 м)</p> <p>П/и. «Мороз красный нос» (картотека) Я Мороз Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Играющие отвечают хором: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз.</p> <p>III часть: И.м.п. «Найди где спрятано»</p> <p>I часть. Построение: Равнение, расчет на 1, 2,3. Перестроение из одной шеренги в две, три. Х. в колонне по залу, по сигналу надеть рюкзак на плечи, х.- по рейкам, по камешкам. Б. с препятствием (по наклонной доске, через воротники h 10 см. Перестроение 2 колонны</p> <p>II часть. 1. И. у. «Не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию (расстояние между кеглями 50 см), 6—8 штук. Дается задание быстро пройти между кеглями и не задеть их. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами.</p> <p>2. И. у. «Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке каждый ребенок лепит 4—5 снежков. На исходную линию выходит первая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей (поставленных в одну линию на расстоянии 4—5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5—6 м и третья —на расстоянии 8-10 м. Отмечаются наиболее меткие игроки. Приглашается вторая группа детей.</p> <p>П/и. «Мороз красный нос» (картотека)</p> <p>III часть. Ходьба с перестроениями по 2, по 3.</p>	<p>Снежки слепленные детям. Кегли 8 штук.</p>
II неделя 3	«Кто как зимует»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Повторять ползание на четвереньках с прокатыванием перед собой 	<p>I часть: Построение: Равнение, приветствие. Х. в колонне по залу, по сигналу с заданием для рук, х.- «Лошадки» - высоко поднимая</p>	<p>Мячи большие на каждого ребенка. Гим. скамейки в</p>

		<p>мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Совершенствовать бросок мяча вверх и ловля его 2-мя руками. ➤ Закреплять прыжки на правой и левой ноге попеременно. ➤ Развивать глазомер при прокатывании мяча. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. 	<p>колени, х.- спиной вперед. Б. медленный 40 сек. В колонне по одному с перестроением по два.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №14 (с флажками) (картотека) Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках до флажка, прокатывая перед собой мяч головой. (мяч толкать лбом)) 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. <p>П/и. «Не оставайся на полу» (картотека) III часть: И.м.п. «У кого мяч»</p>	<p>разных сторонах зала. Маленький мяч.</p>
4		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять метание в вертикальную цель (шит) раст . 3 м.. ➤ Упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед. ➤ Развивать равновесие при ходьбе по буму. ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой. ➤ 	<p>I часть: Построение: Равнение, приветствие. Х. в колонне по залу, по сигналу с заданием для рук, х.- «Лошадки» - высоко поднимая колени, х.- спиной вперед. Б. медленный 40 сек. В колонне по одному с перестроением по два.</p> <p>II часть: Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Пройдём по мостику». Ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками. В конце мостика сойти, не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку. 2.«Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии (3—4 м), у каждого перед ногами лежит снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его и поднимают над головой. Упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются дети, которые быстро и правильно выполнили задание. 3.«Метко в цель». Играющие лепят по несколько снежков и строятся у исходной черты. По сигналу воспитателя броски снежков в вертикальную цель (шит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой. <p>П/и. «Мороз красный нос» (картотека) III часть.</p>	<p>Снежки слепленные детьми.</p>

III неделя 5	«Зимние развлечения, виды спорта»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить бросать мяч друг другу и ловля его поле хлопка в ладоши, способом снизу ➤ Продолжать ползание по гим. скамейке на четвереньках с мешочком на спине. ➤ Закреплять ходьбу по гим. скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове ➤ Развивать ловкость в упражнении с мячом. 	<p>Ходьба, с выполнением задания для рук.</p> <p>I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет . Х. в колонне друг за другом, по сигналу Х. на высоких четвереньках, на пятках, на носках, с закрытыми глазами.. Обычный Б. в колонне черед. с Б. высоко поднимая колени и с прямой ногой переноса через сторону по сигналу. Построение в 2 колонны.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №15 (картотека) Основные движения: 1. Перебрасывание меча друг другу способом снизу и ловля его с хлопком в ладоши. 2. Ползание по гим. скамейке с мешочком на спине. 3. Ходьба по гимнастической скамейки, боком приставным шагом с мешочком на голове. П/и. «Охотники и зайцы»</p> <p>III часть. Ходьба с перестроение в два круга, в две шеренги</p>	<p>Мешочки на каждого ребенка. Мячи средние на подгруппу детей. Гим. скамейки</p>
6		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить слушать словесные команды и правильно их выполнять. ➤ Упражнять детей в прыжках, в метании в цель. ➤ Развивать ловкость с упражнением с снежком, точность. ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой. 	<p>I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет . Х. в колонне друг за другом, по сигналу Х. на высоких четвереньках, на пятках, на носках, с закрытыми глазами.. Обычный Б. в колонне черед. с Б. высоко поднимая колени и с прямой ногой переноса через сторону по сигналу. Построение в 2 колонны.</p> <p>II часть: Игровые упражнения: 1. «Смелые воробушки». Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий — кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый</p>	<p>4 кегли. Снежки слепленные детьми.</p>

IV неделя 7	«Новый год»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить лазанью по гим. стенке не пропуская реек, (хват всей ладошкой, большой палец снизу) ➤ Повторять прыжки на 2-х ногах между кеглями с зажатым между ног мешочком. ➤ Совершенствовать ходьбу по гим. скамейке с перешагиванием через предметы ➤ Развивать силу, равновесие. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. 	<p>водящий. По окончании игрового упражнения отмечаются самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.</p> <p>2. «Веселые лыжник».</p> <p>3. «Метко в цель».</p> <p>Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По команде педагога дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Затем подходит вторая группа детей и также выполняет броски по цели.</p> <p>П/и с бегом по желанию детей.</p> <p>III часть.</p> <p>Ходьба с перестроение в два круга, в две шеренги.</p> <p>I часть:</p> <p>Построение: Равнение, приветствие, расчет. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба обычная, х. на носках, пятках по сигналу с поворотом кругом.. Бег в колонне по одному , в рассыпную, по сигналу по кругу взявшись за руки,. Построение из колонны по 1 в 3 колонны за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №16 (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнастической стенке не пропуская реек. 2. Прыжки на 2-х ногах между кеглями с зажатыми между колен мешочками. 3. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы <p>III часть.</p> <p>И.М.П. «Угадай у кого шайба» (дети встают в круг плотно друг к другу и быстро за спиной передают шайбу, водящий (в центре круга) должен угадать у кого шайба)</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить правильно перестраиваться из колонны в две шеренги и в 2 круга. ➤ Упражнять в беге в разных направлениях не наталкиваться друг на друга. 	<p>I часть:</p> <p>Построение: Равнение, приветствие, расчет. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба обычная, х. на носках, пятках по сигналу с поворотом кругом.. Бег в колонне по одному , в рассыпную, по сигналу по кругу взявшись за руки,. Построение из колонны по 1 в 3 колонны за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть:</p>	«шт. ворот Клюшки. Шайбы.

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять в прыжках на ногах. ➤ Воспитывать честность, взаимопомощь. 	Игровые упражнения: 1. «Шайба в ворота». 2. П/и. «Мы веселые ребята». (картотека) 3. П/и. «Охотники и зайцы». (картотека) П/и с бегом по желанию детей. III часть. Ходьба с перестроение в два круга, в две шеренги.	
--	--	---	---	--

Январь (старшая группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
II неделя 1	«Виды посуды, продукты питания»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить прыжкам на правой и левой ноге между предметами. ➤ Повторять ходьбу по наклонной доске балансируя руками. ➤ Закреплять бросок мяча в шеренгах разными способами. ➤ Развивать равновесие, внимательность, глазомер. ➤ Формировать умение делать энергичный взмах рук и отталкиваться всей ступней при прыжках. 	I часть: Построение: Равнение, приветствие, повороты. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная по сигналу х.- имитация лыжника, конькобежца, х.- широким шагом, прыжки на 2-х ногах. Черед. Б. высоко поднимая колени, с преодолением преград (скамейка, наклонная доска). Перестроение 2 колонны II часть: ОРУ: Комплекс №17 (с кубиком). (картотека) Основные движения: 1. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 2. Ходьба по наклонной доске балансируя руками 3. Бросок мяча в шеренгах разными способами П/и. «Ловишка с мячом» (картотека) III часть: И.м.п. «Ворота»	Гим. скамейки, мячи на каждого ребенка, наклонная доска. Большой мяч.
2		➤ Лыжи № 1	(картотека)	
III неделя 3	«Одежда, обувь, головные уборы»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ползать на четверенькой под дугой с проталкиванием мяча головой. ➤ Повторять прыжки в длину с места ➤ Совершенствовать броски мяча вверх. ➤ Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползанием под дугой. ➤ Воспитывать взаимопомощь. 	I часть: Построение: Равнение, приветствие, повороты . Перестроение по расчету. Ходьба с длинным шнуром по кругу в колонне с заданием для рук. Б. обычный с чередованием с б. «змейкой, по сигналу присесть «Лягушка», б.- по наклонной поверхности.. Построение из колонны по 1 в 3 колонны за направляющим через центр зала. II часть: ОРУ: Комплекс №18 со шнуром (картотека) Основные движения: 7. Ползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 8. Прыжки в длину с места .	Средние мячи по количеству детей. 2 дуги. 2 длинных шнура

			(правильно принять и.п., отталкиваться всей ступней.) 9. Броски мяча вверх (средний) (смотреть на свой мяч, при ловле к себе не прижимать) П/и . «День и ночь» III часть: Ходьба с упражнениями на внимание («Аист» «Лягушка»).	
4		➤ Лыжи № 2	(картотека)	
IV неделя 5	«Бытовые приборы»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить бросать мяч друг другу и ловля его после отскока от пола. ➤ Повторять ходьбу с перешагиванием набивные мячи с мешочком на голове. ➤ Закреплять пролезание в обруч правым и левым боком не касаясь руками пола. ➤ Развивать ловкость в упражнении с мячом ➤ Воспитывать дружеские отношения друг другу. 	I часть: Построение: Равнение, приветствие, повороты. Х. в колонне друг за другом, Хс перекатом с носка на пятку, по сигналу поворот прыжком. Обычный Б. в колонне чередуя с Б. с «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу II часть: ОРУ: Комплекс №19 на гим. скамейке (картотека) Основные движения: 7. Бросок мячей друг другу и ловля их после отскока от пола. 8. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 9. Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове. П/и. «Стоп» III часть. Ходьба с перестроение в два круга, в две шеренги	2 обруча. 5 набивных мячей. Мешочки. Большие мячи на подгруппу детей.
6		➤ Лыжи №3	(картотека)	

Февраль (старшая группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Все работы хороши»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от голы. ➤ Повторять лёгкий бег по гим. скамейке. ➤ Закреплять прыжки через бруски правым и левым боком. ➤ Развивать координацию движения, внимательность, ➤ Формировать умение 	I часть: Построение: Равнение, приветствие, повороты. Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба обычная в колонне, в шеренге, по сигналу принять упор лёжа на полу. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направления. Перестроение 2 колонны II часть: ОРУ: Комплекс №20 (с палкой). (картотека) Основные движения: 4. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди	. 2 корзины. Большие мячи по количеству детей. Гим. скамейка.

		энергично отталкиваться при прыжках через бруски.	5. Лёгкий бег по гим. скамейке. 6. Прыжки через бруски правым и левым боком П/и. «Бездомный заяц» (картотека) III часть: И.м.п. «Затейники» (картотека)	
2		➤ Лыжи № 4.	(картотека)	
II неделя 3	«Они прославили Россию»	➤ Продолжать учить слушать словесные команды, и правильно их выполнять. ➤ Учить отбиванию мяча о пол одной рукой продвигаясь вперед шагом. ➤ Повторять прыжки в длину с места ➤ Закреплять ползание под дугу, не касаясь руками пола в группировке. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении.	I часть: Построение: Равнение, приветствие, повороты. Ходьба широкой «змейкой», выпадами. Х.- спиной вперед. Б. между предметами «Змейкой», по сигналу выполнение задания «Стоп», «Аист». Построение из колонны по 1 в 2 колонны за направляющим через центр зала. II часть: ОРУ: Комплекс №21 с большим мячом (картотека) Основные движения: 1. Отбивание мяча о пол одной рукой продвигаясь вперед шагом.. 2. Прыжки в длину с места. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. П/и. «Охотники и утки» (картотека) III часть: И.м.п. «Чье звено скорее соберется»	Мячи средние на каждого ребенка. Мягкий мат. 2 дуги.
4		➤ Лыжи № 5	(картотека)	
III неделя 5	«»	➤		
6		➤ Лыжи №6.	(картотека)	
IV неделя 7	«Народная культура и традиции»	➤ Учить лазанью по гим. стенке разноименным способом. ➤ Повторять метание мяча в вертикальную цель, правой и левой рукой ➤ Совершенствовать ходьбу по гим. скамейке, руки за голову. ➤ Развивать силу, равновесие.	I часть: Равнение, приветствие, повороты . Ходьба с перекатом на носок, х.- выпадами, х.- спиной вперед. Бег легкий, парами, 2-мя кругами навстречу друг другу. II часть: ОРУ: Комплекс №22 на гим. скамейке (картотека) Основные движения: 1. Лазанье на гим. стенку, разноименным способом. 2. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. (расст. – 2,5 м). 3. Ходьба по гим. скамейке руки за головой	Малые мячи. Гим. скамейки.

		<p>➤ Формировать правильное и.п. при метании.</p>	<p>П/и. «Гори, гори ясно!» (картотека)</p> <p>III часть:</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.</p>	
8		Лыжи № 7	(картотека)	

Март (старшая группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Весна, международный женский день»	<p>➤ Повторять броски мяча друг другу и ловля его после отскока о пол.</p> <p>➤ Закреплять прыжки из обруча в обруч.</p> <p>➤ Совершенствовать ходьбу по канату боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>➤ Развивать координацию движения, внимательность, глазомер.</p> <p>➤ Формировать умение энергично отталкиваться всей ступней при прыжках.</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение: Равнение, приветствие, повороты. Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба обычная в колонне, в шеренге, по сигналу принять упор лёжа на полу. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направления. Перестроение 2 колонны.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №24 с малым мячом (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <p>20. Броски мяча друг другу и ловля после отскока от пола посередине.</p> <p>21. Ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>22. Пряжки из обруча в обруч</p> <p>П/и. «Пустое место» (картотека)</p> <p>III часть:</p> <p>Ходьба с дополнительным заданием , построится 1 затем в 2 круга</p>	<p>Большие мячи на подгруппу детей.</p> <p>Канат.</p> <p>Мешочки.</p> <p>6 обручей.</p>
2		Лыжи № 8	(картотека)	
II неделя 3	«Весенние превращения»	<p>➤ Учить прыжкам в высоту с места.</p> <p>➤ Закреплять метание мешочков в вертикальную цель h-2м, расст. 3 м.</p> <p>➤ Совершенствовать ползание на четвереньках между</p>	<p>I часть:</p> <p>Построение: Равнение, приветствие, повороты. Ходьба обычная с чередованием с х.- скрестным шагом. Б. змейкой ускоряя и замедляя шаг, Б.- высоко поднимая колени, бег через предметы. Построение из колонны по 1 в 3 колонны за направляющим через центр зала.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №25 (картотека)</p>	<p>2 стойки, резинка.</p> <p>Мешочки.</p> <p>8 кеглей.</p>

		предметами. ➤ Развивать у детей умение быть организованными	Основные движения: 1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3. ползание на четвереньках между предметами П/и. «Медведь и пчелы» III часть: Ходьба «Угадай у кого мяч».	
4		Лыжи № 9	(картотека)	
III неделя 5	«Морские, речные и аквариумные обитатели»	➤ Учить ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом с поворотом кругом на середине.. ➤ Повторять прыжки вправо и влево через шнур, с продвижением вперед ➤ Закреплять пролезание в обруч сверху, снизу, боком. ➤ Развивать ловкость. ➤ Формировать умение выполнять движение красиво, быстро.	I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. – на носках правым и левым боком, спиной вперед. Бег легкий, на носках, прямых ногах . Построение в 2 звена II часть: ОРУ: Комплекс №26 с кубиком (картотека). Основные движения: 12. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине поворот кругом. 13. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (3 м.). 14. Пролезание в обруч сверху, снизу, боком П/и. «Караси и щука» (картотека) III часть. Ходьба.	3 обруча. Гим. скамейка. Длинный шнур
6		➤ Упражнять детей в прыжках на месте. ➤ Закреплять умение детей бегать с согласованными движениями рук и ног. Не наталкиваться друг на друга ➤ Развивать ловкость, быстроту ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой.	I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. – на носках правым и левым боком, спиной вперед. Бег легкий, на носках, прямых ногах . Построение в 2 звена II часть: 3. П/и. «Удочка» (картотека) 2. П/и. «Охотники и зайцы» (картотека) 1. И.у. эстафета « Быстро передай». Передача мяча над головой, дети строятся в 2 колонны. III часть. И.м.п. «Угадай где спрятано?» (картотека)	2 больших мяча, Скакалка с грузом на конце.
IV неделя 7	«Человек и его тело»	➤ Повторять лазанье под шнур боком, не касаясь его.	I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом	Мешочки. 2 корзины.

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Закреплять метание мешочков в горизонтальную цель. ➤ Совершенствовать ходьбу с перешагивание набивные мячи руки на поясе. ➤ Развивать силу, равновесие. ➤ Формировать умение быть инициативным в уборке мест проведения физ. упражнений. 	<p>(прыжком) Ходьба обычная, х. со сменой ведущего, по сигналу прыжки. Бег средний по сигналу «Змейкой» с остановкой.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №27 с обручем (картотека). Основные движения: 13. Лазанье под шнур боком не касаясь его. 14. Метание мешочков в горизонтальную цель. 15. Ходьба с перешагиванием набивные мячи. П/и. «Ловишка бери ленту». (картотека)</p> <p>III часть. Им.п. «Узнай кто позвал»</p>	Ленточки на детей.
8		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. ➤ Повторять прыжки на одной ноге. ➤ Упражнять в броске мяча о землю вверх и лови его. ➤ Формировать правильную осанку при ходьбе. 	<p>I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. с остановкой по звуковому сигналу (встать на одну ногу, присесть). Бег средний по сигналу «Змейкой» с х. (80 -120м).</p> <p>II часть: 1. И/у. «Прокати — сбей». На расстоянии 6 м от исходной линии ставятся кегли (6—8 штук). Воспитатель приглашает первую группу детей (в руках у каждого ребенка мяч). Ребята строятся в шеренгу и прокатывают мячи в прямом направлении, стараясь сбить кегли. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи. Снова расставляются кегли, и задание выполняет вторая группа детей. Упражнение повторяется несколько раз. 2. И/у. «Пробеги — не задень». Кегли ставят в одну линию на расстоянии 40 см одна от другой. Колонной по одному дети пробегают «змейкой» между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется. 3. П/и. «Удочка»</p> <p>III часть. Ходьба с перестроением из колонны в 3 колонны</p>	Мячи на подгруппу детей. 8 кеглей. Скакалка с грузом на конце.

Апрель (старшая группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя	«Если хочешь		I часть:	Средние мячи на

1	быть здоров»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить ходить по гим. скамейке с передачей меча на каждый шаг перед собой и за спиной. ➤ Повторять прыжки в длину с места. ➤ Развивать координацию движения, внимательность, глазомер. ➤ Формировать умение энергично отталкиваться всей ступней при прыжках. 	<p>Построение: Равнение, приветствие, повороты. . Ходьба обычная в колонне, х.- пружинистым шагом с носка, руки прижаты к туловищу. Бег обычный по сигналу в обратном направлении. Перестроение 2 колонны.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №28 с гимнастической палкой (картотека) Основные движения: 23. Ходьба по гим. скамейке с передачей меча на каждый шаг перед собой и за спиной. 24. Прыжки в длину с места. П/и. «Ловишки - перебежки» (картотека) III часть: Ходьба в колонне по одному с перестроением в две колонны.</p>	каждого ребенка. Канат. Мягкий мат.
2		<p>Д</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Выявить результаты детей при прыжках в длину с места 	<p>I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг II часть: 1. разминка детей для прыжков в длину. 2. прыжки в длину с места на результат. (игра с бегом по желанию детей) III часть: Ходьба обычная.</p>	
II неделя 3	«Планета земля, день космонавтики»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить прокатывать обруч друг другу ➤ Закреплять прыжки через короткую скакалку. ➤ Закреплять пролезание в обруч прямо и боком. ➤ Развивать у детей умение быть организованными 	<p>I часть: Построение: Равнение, приветствие, повороты. Ходьба обычная с чередованием с х.- на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед. Б. медленный – 1 мин., широкой «змейкой» с остановкой по сигналу. Построение из колонны по 1 в 3 колонны за направляющим через центр зала. II часть: ОРУ: Комплекс №29 со скакалкой (картотека) Основные движения: 1. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренгах. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Пролезание в обруч боком и прямо П/и. «Мы веселые ребята» III часть:</p>	Обручи на подгруппу детей. Скакалки.

			Ходьба с выполнением упражнения на внимание. «Лягушка», «Аист», «Медвежата».	
4		Д ➤ Выявить результаты детей при прыжках в высоту с места	I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг II часть: 1. разминка детей для прыжков в высоту. 2. прыжки в высоту с места на результат. (игра с бегом по желанию детей) III часть: Ходьба обычная.	
III неделя 5	«Книги и библиотека»	➤ Учить ползание по прямой, затем переползая скамейку. ➤ Повторять метание мешочков в вертикальную цель ➤ Закреплять ходьбу по гимн. скамейке перешагивая предметы. ➤ Развивать ловкость. ➤ Формировать умение выполнять движение красиво, быстро.	I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (прыжком) Ходьба обычная, х. – притопами, прихлопами. Бег подскоками., б.- челночный 3х10 м . Построение в 2 звена II часть: ОРУ: Комплекс №30 мячом (малым) (картотека). Основные движения: 15. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 16. метание мешочка в вертикальную цель. 17. Ходьба по гим. скамейке перешагивая через предметы П/и. «Удочка» (картотека) III часть. Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному.	Мешочки. Гим. скамейка. Набивные мячи. Скакалка с грузом на конце.
6		Д ➤ Выявить результаты детей при метании на дальность.	I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг II часть: 1. разминка детей для метания. 2. прыжки в длину с места на результат. (игра с бегом по желанию детей) III часть: Ходьба обычная.	
IV неделя	«Нежная	➤ Повторять лазанье под	I часть:	Скакалки на каждого

7	природа и рукотворный мир»	гим. стенка. ➤ Совершенствовать прыжки на скакалке ➤ Развивать силу, прыгучесть. ➤ Формировать умение выполнять упражнение осознано.	Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (прыжком) Ходьба обычная, х. со сменой ведущего, по сигналу прыжки. Бег средний по сигналу «Змейкой» с остановкой. II часть: ОРУ: Комплекс №31 (картотека). Основные движения: 16. И.у. «Прыгни на скакалке» 5 раз. 17. Лазанье на гим. скамейку. 18. Ходьба с перешагиванием набивные мячи. П/и. «Горелки». (картотека) III часть. Им.п. «Узнай кто позвал»	ребенка.
8		Д ➤ Выявить результаты детей при беге на 10 м.	I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг II часть: 1. разминка детей для бега на 10 м. 2. Бег 10 м на результат. (игра с метанием по желанию детей) III часть: Ходьба обычная.	

Май (старшая группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«День победы»	➤ Учить бросать мяч о стену одной рукой, ловить 2-мя. ➤ Повторять прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед ➤ Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке боком, на середине присесть. ➤ Развивать координацию движения, внимательность, глазомер.	I часть: Построение: Равнение, приветствие, повороты. . Ходьба обычная в колонне, по сигналу перестроится парами. Бег обычный по сигналу б.- с захлестывание голени, спиной вперед по сигналу остановка. Перестроение 2 колонны. II часть: ОРУ: Комплекс №32 (картотека) Основные движения: 25. Броски мяча о стену одной рукой (2м.) и ловля его 2-мя.. 26. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. 27. Ходьба по скамейке боком на середине присесть. П/и. «Мы веселые ребята»» (картотека)	Средние мячи на подгруппу детей.

		<p>➤ Формировать умение энергично отталкиваться всей ступней при прыжках.</p>	<p>III часть: Ходьба в колонне по одному с перестроением в две, три, четыре. колонны.</p>	
2		<p>Д</p> <p>➤ Выявить результаты детей в беге на 30м.</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг</p> <p>II часть: 1. разминка детей для бега на 30м.. 2. Бег 30 м. на результат. (игра с метанием по желанию детей)</p> <p>III часть: Ходьба обычная.</p>	
II неделя 3	«Полевые и садовые цветы»	<p>➤ Учить забрасывать мяч в корзину.</p> <p>➤ Закреплять прыжки через короткую скакалку.</p> <p>➤ Совершенствовать ползание по прямой по «медвежьи».</p> <p>➤ Развивать у детей умение быть организованными.</p>	<p>I часть: Построение: Равнение, приветствие, повороты. Ходьба обычная с чередованием с х.- широким шагом, на низких четвереньках и спиной вперед. Б. семенящим шагом, по сигналу принять и.п. по показу. Построение из колонны по 1 в 3 колонны за направляющим через центр зала.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №33 с флажками (картотека) Основные движения: 1. Забрасывание мяча в корзину. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Ползание по прямой «По медвежьи» П/и. «Мышеловка»</p> <p>III часть: Ходьба с выполнением упражнения на внимание. «Лягушка», «Аист», «Медвежата».</p>	<p>Скакалки на каждого ребенка. Большие мячи.</p>
4		<p>Д</p> <p>➤ Выявить результаты детей в беге на выносливость</p>	<p>I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг</p> <p>II часть: 1. разминка детей для бега. 2. Бег на выносливость. (И.м.п. по желанию детей)</p>	

			III часть: Ходьба обычная.	
III неделя 5	«Насекомые»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Повторять броски мяча о пол одной рукой и ловля его 2-мя. ➤ Совершенствовать пролезание в обруч правым и левым боком. ➤ Совершенствовать ходьбу по гим. скамейке боком с приседанием на середине ➤ Развивать ловкость. ➤ Формировать умение выполнять движение красиво, быстро. 	I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. – с перекатом с пятки на носок. Бег с преодолением препятствий . Построение в 2 звена II часть: ОРУ: Комплекс №34 мячом (малым) (картотека). Основные движения: 18. Броски мяча о пол одной и ловля 2-мя руками.. 19. Пролезание в обруч правым и левым боком. 20. Ходьба по гим. скамейке боком на середине присесть П/и. «Гуси-лебеди» (картотека) III часть. Ходьба в колонне перестроение в 2, 3 колонны на месте, расчет в движении 1,2.	Средние мячи на каждого ребенка. 2 обруча
6		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять в ходьбе перекатом с пятки на носок в беге с препятствием. ➤ Упражнять в прыжках на 2-х ногах на месте, энергично отталкиваться ➤ Развивать внимательность, быстроту. ➤ Воспитывать честность, дружеские отношения друг к другу. 	XIX часть. Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. – с перекатом с пятки на носок. Бег с преодолением препятствий . Построение в 2 звена XX часть. 1. П/и. «Мышеловка» (картотека) 2. П/и. «Удочка» (картотека) 3. «Совушка» (картотека) XXI часть. И.м.п. «Замри»	
IV неделя 7	«Здравствуй лето»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Повторять с перешагиванием через бруски ➤ Совершенствовать прыжки на правой и левой ноге попеременно. ➤ Закреплять ползание по гим. скамейке на животе подтягиваясь руками. ➤ Развивать силу, прыгучесть. 	I часть: Построение в шеренгу по росту. Повороты направо, налево, кругом (переступанием) Ходьба обычная, х. взявшись за руки, х.- с заданием для рук. Бег средний по кругу, по сигналу смена направления. II часть: ОРУ: Комплекс №35 с обручем (картотека). Основные движения: 19. Ходьба с перешагивание бруски. 20. Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	Бруски. Гим. скамейки ленточки

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Формировать умение выполнять упражнение осознано. 	21. Ползание на гим. скамейке на животе подтягиваясь руками. П/и. «Ловишки с лентой». (картотека) III часть. И.м.п. «Узнай кто позвал»	
8		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. ➤ Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой ➤ 	XXII часть. Построение: Нахождение своего места в шеренге по росту. Повороты направо, налево, кругом переступанием. Ходьба, х.- широким и мелким шагом. Бег по кругу, бег со сменой ведущего в колонне с чередованием с х. в рассыпную. II часть: 1. И. у. «Кто быстрее» Первая группа детей с короткими скакалками располагаются шеренгой у обозначенной черты (линия старта). По команде воспитателя дети прыгают через короткую скакалку до линии финиша (дистанция 20 м), 2—3 раза. Затем приглашается другая группа детей. 2 И. у. «Отбей волан» Вторая группа детей разбивается на пары, в руках у каждого ребенка ракетка и один волан на двоих. Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе. ■ И. у. «Попади в цель» Сбивается мячом кегля (дети в 2 шеренги кегля посередине) П/и. «Стой» (картотека) III часть. И.м.п. «Замри»	Ракетки и воланы. Скакалки. Кегли 8 шт.

Декабрь (подготовительная к школе группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Зимушка - зима»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить броску малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. ➤ Повторять ходьбу по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове ➤ Закреплять прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед 	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2. Перестроение из одной шеренги в две. Чередование Х. змейкой по залу с Х. в рассыпную, с остановкой по сигналу. Черед. Б. змейкой в колонне, с Б. в рассыпную с остановкой на сигнал. Перестроение 2 колонны II часть: ОРУ: Комплекс №13 (в парах). (картотека) Основные движения: 7. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя.	Мячи маленькие на каждого ребенка. 8 кубиков.

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Развивать координацию движения, внимательность, глазомер. ➤ Формировать умение энергично отталкиваться всей ступней при прыжках. 	<p>8. Х. по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. (руки свободно балансируют)</p> <p>9. Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперёд. (следить за полетам мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди)</p> <p>П/и. «Два мороза» (картотека)</p> <p>III часть: И.м.п. «Найди снежинку»</p>	
2		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Повторять передачу мяча друг другу на ходу. ➤ Упражнять в ходьбу с заданием. ➤ Упражнять прыжки через короткую скакалку. ➤ Развивать внимательность, быстроту. ➤ Воспитывать честность, дружеские отношения друг к другу. 	<p>XXIII часть. Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2. Перестроение из одной шеренги в две. Чередование Х. змейкой по залу с Х. в рассыпную, с остановкой по сигналу. Черед. Б. змейкой в колонне, с Б. в рассыпную с остановкой на сигнал.</p> <p>XXIV часть. 1. И. у. «Аист» -на внимание. (Стоять на одной ноге) 2. И. у. «Прыжки через короткую скакалку». 3. И. у. «Пас на ходу» (передавать мяч друг другу в ходьбе) П/и. «Совушка» (картотека)</p> <p>XXV часть. И.м.п. «Кто ушел»</p>	Мячи большие на группу детей
II неделя 3	«Кто как зимует»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Продолжать учить перестроению из 1 шеренги в 3. ➤ Учить подлезать под шнур правым и левым боком. ➤ Повторять прокатывание мяча между предметами (1 м) ➤ Совершенствовать прыжки между предметами на 2-х ногах, на правой, на левой. ➤ Развивать глазомер при прокатывании мяча. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. 	<p>I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2,3 . Перестроение из одной шеренги в две, три. Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя с Х. скрестным шагом с Х. выпадами вперёд. Б. с преодолением препятствий, короткой и длинной змейкой. Построение из колонны по 1 в 3 колонны за направляющим через центр зала.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №14 без предметов (картотека) Основные движения: 10. Ползание под шнур правым и левым боком не касаясь верхнего края шнура. (сначала идет нога за линию шнура) 11. Прокатывание мяча между предметами (расстояние 1 м) (на линию не вставать) 12. Прыжки между предметами на 2-х ногах, на правой, левой ноге.</p>	Мел. Мячи средние на каждого ребенка. 2 стойки, шнур

			П/и. «Белки в лесу» (картотека) III часть: И.м.п. «Эхо»	
4		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять прыжкам на 2-х ногах из обруча в обруч. ➤ Совершенствовать ритмичную ходьбу на слова. ➤ Развивать равновесие и ловкость при ходьбе с мешочком на голове ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой. 	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет. Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя с Х. скрёстным шагом с Х. выпадами вперёд. Б. с преодолением препятствий, короткой и длинной змейкой. II часть: Игровые упражнения 1.«Пройди — не урони». Ходьба «змейкой» между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м) с мешочком на голове, руки свободно балансируют. По окончании ходьбы мешочек в руки. 2.«Из кружка в кружок». Вдоль стены зала кладут 5—6 обручей плотно, один к другому. Играющие становятся в две колонны. По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук, из обруча в обруч без паузы и возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны (2—3 раза). 3. И. у. «Стой!». Играющие становятся в одну шеренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» На каждое слово играющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делаем шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию финиша. прежде чем водящий произнесет слово «Стой!», становится водящим. Игра повторяется III часть. Ходьба, с выполнением задания для рук.	Мешочки на каждого ребенка 8 кеглей, Мел, 10 обручей средних.
III неделя 5	«Зимние забавы»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить строится из колонны в 2 круга. ➤ Продолжать ползание по гим. скамейке на животе хват рук с боков. ➤ Закреплять бросок мяча вверх правой и левой рукой и 	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет. Х. в колонне друг за другом, по сигналу Х. шеренгой с одной стороны зала на другую. Обычный Б. в колонне черед. с Б. захлёстывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперёд II часть: ОРУ: Комплекс №15 с малым мячом (картотека)	2 гим. скамейки. Мячи (меленькие) на каждого ребенка.

		ловля его 2-мя руками Совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейке. ➤ Развивать ловкость в упражнении с мячом	Основные движения: 10. Ползание по гимн. скамейке на животе, хват рук с боков 11. Бросок мяча вверх правой и левой рукой и ловля его 2-мя руками. 12. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. П/и. «Попрыгунчики воробушки» III часть. Ходьба с перестроение в два круга, в две шеренги	
6		➤ Продолжать учить слушать словесные команды и правильно их выполнять. ➤ Упражнять детей в прыжках, на равновесие ➤ Развивать ловкость с упражнением с мячом, точность. ➤ Вызвать у детей положительные эмоции от занятий физической культурой.	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет. Х. в колонне друг за другом, по сигналу Х. шеренгой с одной стороны зала на другую. Обычный Б. в колонне черед. с Б. захлёстывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперёд II часть: Игровые упражнения: 1. «Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6—8 м). Отмечается команда-победитель. Повторить 2—3 раза. 2. «Пройди — не урони». Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову держать прямо и не задевать за кегли. Повторить 2 раза. 3. «Пас на ходу». Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Двигаясь на противоположную сторону зала, пары перебрасывают мяч по ходу движения до линии финиша. Воспитатель отмечает три первые пары, быстро и без потерь мяча прошедшие всю дистанцию. При повторении упражнения выполняется в обратном направлении. Повторить 2—3 раза. П/и «Лягушка и цапля». III часть. Ходьба с перестроение в два круга, в две шеренги. Дыхательное упражнение «Ладощки» 4х4 раза	9 кеглей, Большие мячи на подгруппу детей
IV неделя	«Новый год»	➤ Учить ходьбе по	I часть:	Клюшки и шайбы

7		<p>гимнастической скамейке с приседанием на середине и с хлопком в ладоши.</p> <p>➤ Повторять прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</p> <p>➤ Закреплять ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков</p> <p>➤ Развивать силу, равновесие.</p> <p>➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении.</p>	<p>Построение: Равнение, приветствие, расчет. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба обычная, х. полуприсяди. Бег в колонне по одному по сигналу парами. Построение из колонны по 1 в 4 колонны за направляющим по ориентирам.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №16 (картотека) Игровые упражнения:</p> <p>1. «Точный пас». Играющие распределяются на пары. У каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре в руках шайба. Дети становятся на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера.</p> <p>2. «Кто дальше бросит?» Дети лепят снежки, строятся в шеренги и кладут снежки около ног, встав около исходной черты. Задание: метание снежков на дальность. В качестве ориентиров ставятся несколько цветных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10—12 м от детей.</p> <p>3. «По дорожке проскользи». Дети распределяются по трое, подходят к условной черте и берутся за руки. После небольшого разбега двое продолжают бег по снегу (утрамбованному), а третий (стоящий в середине) скользит по ледяной дорожке, стоя на двух или на одной ноге. Играющие поочередно меняются местами.</p> <p>III часть. И.М.П. «Угадай у кого шайба» (дети встают в круг плотно друг к другу и быстро за спиной передают шайбу, водящий (в центре круга) должен угадать у кого шайба)</p>	
8	Развлечение «Зимние забавы»	<p>1) учить осознанно относиться к выполнению правил игры;</p> <p>2) развивать двигательную активность детей в играх ; ориентировку в пространстве; развивать ловкость, выносливость, быстроту;</p> <p>3) воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>		

Январь (подготовительная к школе группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Посуда, продукты питания, труд повара»	<p>➤ Учить ходьбе по рейке гим. скамейки с мешочком на голове.</p> <p>➤ Повторять прыжки на 2-х</p>	<p>I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2. Перестроение из одной шеренги в две. Чередование Х. змейкой по залу с Х. рассыпную, с остановкой по сигналу. Черед. Б. змейкой в колонне, Б.</p>	<p>Гим. палки по количеству детей. Мячи большие по</p>

		ногам через препятствие. ➤ Совершенствовать ведение мяча по прямой. ➤ Развивать равновесие, внимательность, глазомер. ➤ Формировать умение делать энергичный взмах рук и отталкиваться всей ступней при прыжках.	с преодолением препятствий «воротики» на сигнал. Перестроение 2 колонны II часть: ОРУ: Комплекс №17 (с палкой). (картотека) Основные движения: 10. Ходьба по рейке гим. скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. (не спешить, спину держим прямо) 11. Прыжки через препятствие. (гим. палки, набивные мячи) (энергичный взмах рук, отталкиваться всей ступней, приземлятся на согнутые ноги) 12. Ведение мяча с одной стороны зала на другую. (идти по своей дорожке, друг другу не мешать) П/и. «День ночь» (картотека) III часть: Ходьба со сменой положения рук.	количеству детей. Гим. скамейки. Набивные мячи. (4 шт.)
2		➤ Лыжи № 1	(картотека)	
II неделя 3	«Ткани и другие материалы»	➤ Учить бросать малый мяч о стену и после отскока о пол ловить его сделав хлопок в ладоши. ➤ Повторять ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине ➤ Закреплять прыжки в длину с места. ➤ Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползаньем по гим. скамейке. ➤ Воспитывать взаимопомощь.	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2,3 . Перестроение по расчету. Ходьба притопом Х. приставным шагом. Б. обычный с чередованием с высоким подниманием колен.. Построение из колонны по 1 в 3 колонны за направляющим через центр зала. II часть: ОРУ: Комплекс №18 с малым мячом (картотека) Основные движения: 13. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола с хлопком в ладоши. 14. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине . (смотреть вперед, спину держать прямо.) 15. Прыжки в длину с места (энергичный взмах рук, отталкивание всей ступней, приземление на согнутые ноги) П/и . «Иголка и ниточка» 2команды: дети взявшись за руку бегают змейкой, в кокой каманде расцепят руки - та и проиграла. Правила не наталкиваться друг на друга.	Мячи малые на каждого ребенка Мешочки Гим. скамейки. Мягкий мат.

			III часть: Ходьба с упражнениями на внимание.	
4		➤ Лыжи № 2	(картотека)	
III неделя 5	«Инструменты машины и механизмы»	➤ Учить ходьбе по 2-м гим. скамейкам держась за руки. ➤ Повторять броски мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. ➤ Совершенствовать прыжки через короткую скакалку. ➤ Развивать ловкость в упражнении с мячом ➤ Воспитывать дружеские отношения друг другу.	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет. Х. в колонне друг за другом, Х. на носках, змейкой по диагонали. Обычный Б. в колонне чередуя с Б. с сильно захлестывая голень назад. II часть: ОРУ: Комплекс №19 со скакалкой (картотека) Основные движения: 13. Ходьба по 2-м гимн. скамейкам держась за руки (парами). 14. Броски мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 15. Прыжки через короткую скакалку разными способами П/и. «Чье звено скорее соберется» III часть. Ходьба с перестроение в два круга, в две шеренги	Гим. скамейки Большие мячи на подгруппу детей. Скакалки на каждого ребенка
6		➤ Лыжи №3	(картотека)	

Февраль (подготовительная к школе группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Все работы хороши»	➤ Учить прыжкам на месте через скакалку способом- перешагиванием ➤ Закреплять ходьбу по гим. скамейке перешагивая через набивные мячи. ➤ Совершенствовать ползание «по пластунски» ➤ Развивать координацию движения, внимательность, ➤ Формировать умение энергично работать руками при прыжках через скакалку..	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2. Перестроение из одной шеренги в две. Чередование Х. змейкой по залу с Х. в рассыпную, с остановкой по сигналу. Черед. Б. змейкой в колонне, с Б. в рассыпную с остановкой на сигнал. Перестроение 2 колонны II часть: ОРУ: Комплекс №20 (с обручем). (картотека) Основные движения: 13. П. на месте через скакалку (короткую) способом: перешагиванием 14. Х. по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи 15. Ползание «по пластунски», чередуя с бегом до ориентира (не выпуская из рук скакалку) П/и. «Иголка и нитка» (картотека) III часть:	Скакалка на каждого ребенка Набивные мячи (6 шт.) 2 мягких мата.

			Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	
2		➤ Лыжи № 4.	(картотека)	
II неделя 3	«Они прославили Россию»	➤ Продолжать учить ходьбе гимнастическим шагом с носка. ➤ Повторять прыжки через короткую скакалку через предметы. ➤ Закреплять бросок мяча друг другу от груди. ➤ Совершенствовать лазанье под дугой боком и прямо. ➤ Развивать глазомер при броске мяча. ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении.	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2,3 . Перестроение из одной шеренги в две, три. Ходьба с ритмичными хлопками вверх. Х.- гимнастическим шагом с носка. Б. выбрасывая прямые ноги вперед, б. мелким и широким шагом. Построение из колонны по 1 в 2 колонны за направляющим через центр зала. II часть: ОРУ: Комплекс №21 с палкой (картотека) Основные движения: 4. Прыжки через короткую скакалку между предметами. 5. Бросок мяча друг другу 2-мя руками от груди. 6. Лазанье под дугу боком и прямо П/и. «Стоп» (картотека) III часть: И.м.п. «Чье звено скорее соберется»	Мел. Мячи средние на подгруппу ребенка. Скакалки на подгруппу детей. 2 дуги. Палки на каждого ребенка
4		➤ Лыжи № 5	(картотека)	
III неделя 5	«»	➤		
6		➤ Лыжи №6.	(картотека)	
IV неделя 7	«Народная культура и традиции»	➤ Учить бегу 2мя кругами на встречу друг другу. ➤ Учить лазанью по гим. стенке с переходом на другой пролет. ➤ Закреплять метание мешочков правой и левой рукой в вертикальную цель. ➤ Развивать силу, равновесие. ➤ Формировать правильное	I часть: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2,3 . Ходьба с перекатом на носок, х.- выпадами, х.- спиной вперед. Бег легкий, парами, 2-мя кругами навстречу друг другу. II часть: ОРУ: Комплекс №22 с мячом (картотека) Основные движения: 4. Лазанье на гим. стенку, с переходом на другой пролет. 5. Метание мешочков правой и левой рукой в обручи лежащие на полу (расст. – 2,5 м). 6. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове	Мешочки Гим. скамейки Мячи маленькие на каждого ребенка.

		и.п. при метании.	П/и. «Мы веселые ребята» (картотека) III часть: И.м.п. «Затейники» (картотека)	
8		Лыжи № 7	(картотека)	

Март (подготовительная к школе группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Весна международны й Женский день»	Учить ходьбе по гим. скамейке навстречу друг другу, при встрече разойтись. ➤ Повторять передачу мяча в шеренге. ➤ Закреплять прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед. ➤ Развивать ловкость ➤ Формировать потребность в ежедневной активной двигательной деятельности	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2. Чередование Х. обычной с х. приставным шагом вперед и назад, х.- в полуприсяди. Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед). Перестроение 2 колонны II часть: ОРУ: Комплекс №24 (с малым мячом). (картотека) Основные движения: 16. Ходьба по гим. скамейке навстречу друг другу, при встрече разойтись. 17. Эстафета «Передача мяча в шеренге» 18. Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед П/и. «Мы веселые ребята» (картотека) III часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением самостоятельно строится в круг, в два круга.	2 больших мяча. Гим. скамейки.
2		➤ Лыжи № 8.	(картотека)	
II неделя 3	«Весенние превращения»	➤ Учить перебрасывать мяч 2-мя руками через сетку и ловля его. ➤ Закреплять ползание под шнур не касаясь руками пола. ➤ Совершенствовать прыжки через короткую скакалку. ➤ Развивать глазомер при броске мяча. ➤ Формировать правильную	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2,3 . Перестроение из одной колонны в две, три. Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках. Б. средний по сигналу прыжок вверх с поворотом кругом. Построение из колонны по 1 в 2 колонны за направляющим через центр зала. II часть: ОРУ: Комплекс №25 (картотека) Основные движения: 7. Перебрасывание мяча через сетку 2 мя руками. 8. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Средние мячи на подгруппу детей. Скакалки короткие.

		осанку в положении стоя в движении.	9. Прыжки через короткую скакалку П/и. «Перемени предмет» (картотека) (эстафета) III часть: И.м.п. «Море волнуется»	
4		➤ Лыжи № 9	(картотека)	
III неделя 5	«Морские, речные и аквариумные обитатели»	➤ Учить ходьбе по гим. скамейке навстречу друг другу, при встрече разойтись. ➤ Совершенствовать ползание на четвереньках. ➤ Закреплять метание мешочков в горизонтальную цель. ➤ Развивать ловкость, глазомер ➤ Формировать потребность в ежедневной активной двигательной деятельности ➤ Воспитывать привычку сохранять правильную осанку	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2,3 . Перестроение из одной шеренги в две, три. Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колено, спиной вперед. Б. обычный, спиной вперед, «змейкой, по сигналу смена ведущего.. Построение из колонны по 1 в 2 колонны за направляющим через центр зала. II часть: ОРУ: Комплекс №26 с палкой (картотека) Основные движения: 1. Ходьба между предметами с мешочком на голове. 2. Ползание на четвереньках, кто быстрее. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. П/и. «Стоп» (картотека) III часть: И.м.п. «Чье звено скорее соберется»	2 корзины, мешочки. 8 кеглей.
6		➤ Учить прокатывать мяч ногой, точно товарищу. ➤ Совершенствовать прыжки на двух ногах боком с продвижением вперед. ➤ Совершенствовать бег с ускорением. ➤ Воспитывать дружескую взаимопомощь. ➤	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2,3 . Перестроение из одной шеренги в две, три. Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колено, спиной вперед. Б. обычный, спиной вперед, «змейкой, по сигналу смена ведущего.. Построение из колонны по 1 в 2 колонны за направляющим через центр зала. II часть: Игровые упражнения: 1. «Пас ногой». Играющие встают в круги по 3—4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему. 2. «Ловкие зайчата». Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и	

			<p>слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Подвижная игра «Горелки». Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди — водящий. Ребята хором произносят:</p> <p>Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз-два-три — беги!</p> <p>После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берется за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.</p> <p>III часть: Ходьба.</p>	
IV неделя 7	«Человек и его тело»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить прыжкам через короткую скакалку с продвижением вперед. ➤ Закреплять лазанье по гим. стенке одноименным способом. ➤ Развивать силу, быстроту, равновесие. ➤ Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов в прыжках через скакалку. 	<p>I часть: Построение, равнение, приветствие, расчет на 1, 2,3 . Ходьба обычная, х.- носках, пятках, х.- по сигналу присесть и сгруппироваться. Бег легкий, б.- широким и коротким шагом..</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №27 (картотека) Основные движения: 7. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 8. Лазанье на гим. стенку одноименным способом. 9. эстафета «Передача мяча в шеренге» П/и. «Ловишка с мячом» (картотека)</p> <p>III часть: Ходьба с упражнениями на внимание («Лягушка». «Аист» «По медвежьи»</p>	2 больших мяча. Скакалки на каждого ребенка.
8		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учить справедливо и честно оценивать в игре свое 	<p>I часть: Построение, равнение, приветствие, расчет на 1, 2,3 . Ходьба</p>	2 больших мяча. Скакалка с грузом на

		<p>поведение и поведение сверстников.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Совершенствовать прыжки на 2-х ногах на месте. ➤ Совершенствовать ходьбу и бег добиваясь естественности, лёгкости. ➤ Вызвать положительные эмоции при занятии подвижными играми. 	<p>обычная, х.- носках, пятках, х.- по сигналу присесть и сгруппироваться. Бег легкий, б.- широким и коротким шагом..</p> <p>II часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. П/и. «Удочка (картотека) 2. эстафета «Передача мяча в колонне». 3. П/и. «горелки» <p>III часть:</p> <p>Игра «Тихо — громко». С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопki становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удастся, то выбирается другой водящий.</p>	конец.
--	--	--	---	--------

Апрель (подготовительная к школе группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«Всероссийский день здоровья»	<p>Повторять бросок мяча друг другу разными способами.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Закреплять ходьбу по гим. скамейке боком с мешочком на голове на середине присесть. ➤ Закреплять прыжки в длину с места. ➤ Развивать ловкость ➤ Формировать потребность в ежедневной активной двигательной деятельности 	<p>I часть:</p> <p>Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2. Чередование Х. обычной с х. по узкой дорожке с заданием для рук, х.- по сигналу остановка лечь на пол. Бег в сочетании с ходьбой спиной, с остановкой.. Перестроение 2 колонны</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №28 (с малым мячом). (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 19. Бросок мяча друг другу разными способами. 20. Ходьба по гим. скамейке боком с мешочком на голове на середине присесть. 21. Прыжки в длину с места. <p>П/и. «Волк во рву» (картотека)</p> <p>III часть:</p> <p>И.м.п. «Горячий мяч»</p>	<p>Мягкий мат.</p> <p>Гим. скамейки, мешочки.</p> <p>Мячи большие на подгруппу детей.</p>
2		<p>Д</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Выявить результаты детей 	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний.</p>	

		при прыжках в длину с места	Построение в круг II часть: 1. разминка детей для прыжков в длину. 2. прыжки в длину с места на результат. (игра с бегом по желанию детей) III часть: Ходьба обычная.	
II неделя 3	«Космос»	➤ Повторять лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола. ➤ Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп. ➤ Совершенствовать прыжки в длину с места ➤ Развивать ловкость, быстроту ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении.	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2,3 . Повороты (прыжком) Перестроение из одной колонны в две, три. Ходьба на носках гим. шагом, х.- с поворотом кругом махом пр. ноги. Б. в колонне «змейкой» изменяя темп движения. Построение из колонны по 1 в 2 колонны за направляющим через центр зала. II часть: ОРУ: Комплекс №29 с обручем (картотека) Основные движения: 10. Прыжки в высоту с места. 11. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола. П/и. «Не попадись» (картотека) (эстафета) III часть: И.м.п. «Мяч водящему»	Мягкий мат, 2 стойки, резинка. Большой мяч.
4		Д ➤ Выявить результаты детей при прыжках в высоту с места	I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг II часть: 1. разминка детей для прыжков в высоту. 2. прыжки в высоту с места на результат. (игра с бегом по желанию детей) III часть: Ходьба обычная.	
III неделя 5	«Международный день детской книги»	➤ Совершенствовать метание мешочков на дальность. ➤ Закреплять прыжки через короткую скакалку. ➤ Развивать ловкость,	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2, . Перестроение из одной шеренги в две, Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление по ориентиру. Б. обычный, по сигналу бег парами.. Построение из колонны по 1 в 2 колонны за направляющим через центр зала.	Скакалки на каждого ребенка. Мешочки.

		<p>глазомер</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Формировать потребность в ежедневной активной двигательной деятельности ➤ Воспитывать организованность, выдержку. 	<p>II часть: ОРУ: Комплекс №30 (картотека) Основные движения: 4. Закреплять прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. 5. Метание мешочков на дальность П/и. «Мышеловка» (картотека) III часть: И.м.п. «Чье звено скорее соберется»</p>	
6		<p>Д</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Выявить результаты детей при метании на дальность. ➤ 	<p>I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг II часть: 1. разминка детей для метания. 2. прыжки в длину с места на результат. (игра с бегом по желанию детей) III часть: Ходьба обычная.</p>	
IV неделя 7	«Что такое наука»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ . ➤ Закреплять умение ходить и бегать соблюдая разный темп ➤ Развивать силу, быстроту, равновесие. ➤ Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов в прыжках через скакалку. 	<p>I часть: Построение, равнение, приветствие, расчет на 1, 2,3 . Ходьба обычная, х.- с заданием для рук (за голову, за спину, вверх, в стороны, в перед), с остановкой на сигнал. Бег легкий, б.- с преодолением препятствий (скамейка, набивные мячи). II часть: ОРУ: Комплекс №31 на гим. скамейке (картотека) Основные движения: 10. П/и. «лягушки в болоте» 11. П./и. «Брось и поймай» 12. П/и. «Уголки» III часть: Ходьба с упражнениями на внимание («Лягушка». «Аист» «По медвежьи»)</p>	
8		<p>Д</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Выявить результаты детей при беге на 30 м. 	<p>I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг</p>	

		➤	II часть: 1. разминка детей для бега на 30 м. 2. Бег 30 м на результат. (игра с метанием по желанию детей) III часть: Ходьба обычная.	
--	--	---	---	--

Май (подготовительная к школе группа)

№	Тема	Программные задачи	Ход НОД	Материал
I неделя 1	«День победы»	➤ Учить ходьбу по гим. скамейке на середине сделать «Ласточку». ➤ Повторять прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. ➤ Совершенствовать бросок мяча о стенку и ловля его после отскока. ➤ Развивать ловкость ➤ Формировать потребность в ежедневной активной двигательной деятельности	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2, 3. Х. обычной с х. приставным шагом вперед, назад, по сигналу смена направления. Бег высоко поднимая колени, по сигналу найти пару (мальчик девочка). Перестроение 3 колонны II часть: ОРУ: Комплекс №32 (с обручем). (картотека) Основные движения: 22. Ходьба по гим. скамейке на середине выполнить «Ласточку». 23. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. 24. Бросок мяча о стенку и ловля его после отскока. П/и. «Караси и щука» (картотека) III часть: И.м.п. «Угадай у кого мяч»	Средние мячи на подгруппу детей. Гим. скамейка.
2		Д ➤ Выявить результаты детей при беге на 10 м.	I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг II часть: 1. разминка детей для бега на 10 м. 2. Бег 10 м. (игра с метанием по желанию детей) III часть: Ходьба обычная.	
II неделя 3	«Полевые и садовые цветы»	➤ Повторять ведение мяча «змейкой» через предметы. ➤ Закреплять ходьбу по гим. скамейке на середине сделать	I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2,3 . Повороты (прыжком) Ходьба скрёстным шагом, по сигналу остановка, х.- в глубоком присяди. Б. обычный с чередованием сх. По диагонали.	Мячи большие по количеству детей. 8 кеглей. 2 обруча.

		<p>«Ласточку».</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Совершенствовать пролезание в обруч боком. ➤ Развивать ловкость, быстроту ➤ Формировать правильную осанку в положении стоя в движении. 	<p>Построение из колонны по 1 в 3 колонны через центр зала.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №33 с мячом (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> 12. Ведение мяча «Змейкой» – огибая предметы. 13. Ходьба по гим. скамейке на середине выполнить «Ласточку». 14. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола <p>Н. П/и. «Дедушка рожок» (картотека) (эстафета)</p> <p>III часть: Ходьба. Перестроение из шеренги в колонну по диагонали</p>	
4		<p>Д</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Выявить результаты детей при беге на выносливость 	<p>I часть: Построение в шеренгу. Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний. Построение в круг</p> <p>II часть: 1. разминка детей для прыжков в высоту. 2. бег на выносливость. (игра малой подвижности по желанию детей)</p> <p>III часть: Ходьба обычная.</p>	
III неделя 5	«Насекомые»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Повторять ходьбу между предметами с мешочком на голове. ➤ Закреплять подлезание под шнур прямо и боком в группировке. ➤ Совершенствовать метание в цель. ➤ Развивать ловкость, глазомер ➤ Формировать потребность в ежедневной активной двигательной деятельности ➤ Воспитывать организованность, выдержку. 	<p>I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2, . Перестроение из одной колонны в три в движении, Ходьба с перекатом с пятки на носок, спиной вперед на низких четвереньках. Б. обычный, со сменой ведущего по сигналу. Построение из колонны по 1 в 2 колонны через центр зала.</p> <p>II часть: ОРУ: Комплекс №34 (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6. Ходьба между предметами с мешочком на голове. 7. Лазанье под шнур прямо и боком в группировке 8. Метание мяча вертикальную цель <p>П/и. «Медведи пчелы» (картотека)</p> <p>III часть: Ходьба с выполнением задания для рук</p>	<p>8 кеглей. Стой шнур. Маленькие мячи.</p>
6		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнять в беге с увертыванием не наталкиваясь 	<p>I часть: Построение: Равнение, приветствие, расчет на 1, 2, . Перестроение из</p>	

		<p>друг на друга</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Закреплять подлезание. ➤ Совершенствовать прыжки на 2-х ногах на месте. ➤ Развивать ловкость, глазомер ➤ Воспитывать организованность, выдержку. 	<p>одной колонны в три в движении, Ходьба с перекатом с пятки на носок, спиной вперед на низких четвереньках. Б. обычный, со сменой ведущего по сигналу. Построение из колонны по 1 в 2 колонны через центр зала.</p> <p>II часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. П/и. «Совушка» (картотека) 2. «Удочка» (картотека) 3. «Мышеловка» (картотека) <p>III часть:</p> <p>Ходьба с выполнением задания для рук</p>	
IV неделя 7	«До свидания детский сад скоро в школу»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Повторять прыжки между предметами на правой и левой ноге с продвижением вперед ➤ Закреплять лазанье по гим. стенке с переходом на другой пролет. ➤ Совершенствовать ходьбу по гим. скамейке с перешагиванием предметы ➤ Развивать силу, быстроту, равновесие. ➤ Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов . 	<p>I часть:</p> <p>Построение, равнение, приветствие, расчет на 1, 2,3 . Ходьба обычная, х.- шернгой из одной стороны зала в другую. Бег легкий, б.- с с захлестыванием голени, по сигналу смена направления.</p> <p>II часть:</p> <p>ОРУ: Комплекс №35 с палками (картотека)</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. Прыжки между предметами на правой и левой ноге 14. Лазанье на гим. стенке с переходом на соседний пролет 15. Ходьба по гим. скамейке перешагивая предметы <p>III часть:</p> <p>Ходьба с упражнениями на внимание («Лягушка». «Аист» «По медвежьи»)</p>	Кегли, кубики
8		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры. ➤ Продолжать учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь. 	<p>I часть:</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Ходьба обычная, х- на носка, пятках. Бег средний.</p> <p>Построение в круг</p> <p>II часть:</p> <p>Подвижные игры по желанию детей</p> <p>III часть:</p> <p>Ходьба обычная.</p>	