

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11
КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детский сад №11
Кировского района Санкт-Петербурга
И.В. Харламова
приказ № 01-УР-31-08 от 31.08.2021

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №
11 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью:
ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11
КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2021.09.08 18:44:41 +03'00'

Рабочая программа

по освоению детьми образовательной области
«Физическое развитие»

на 2021-2022 учебный год

Программа рассчитана на воспитанников в возрасте 3-7 лет

Составитель: Инструктор по
физической культуре

Вересова А.Ю.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Цели и задачи программы	6
1.2	Принципы и подходы	6
1.3	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.4	Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования	9
1.5	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	10
1.6	Планируемые результаты освоения Программы	11
1.7	Диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста	11
2.	Особенности физиологического развития детей	12
2.1	Особенности физиологического развития детей 3-4 лет	13
2.2	Тематический план	14
2.3	Календарно-тематическое планирование	15
2.4	Содержание работы с детьми младшей группы	16
2.5	Планируемые результаты	23
3.1	Особенности физиологического развития детей 5-6 лет	24
3.2	Тематический план	25
3.3	Календарно-тематическое планирование	25
3.4	Содержание работы с детьми 5-6 лет	27
3.5	Планируемые результаты	45
4.1	Особенности физиологического развития детей 6-7 лет	45
4.2	Тематический план	46
4.3	Календарно-тематическое планирование	47
4.4	Содержание работы с детьми 6-7 лет	48
4.5	Планируемые результаты	70

1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Сущность общеразвивающей работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности.

Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое развитие детей.

Средства физического развития требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям:

- сохранение и укрепление здоровья
- развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
- обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Физическое развитие в ДОО осуществляется на основе программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Москва Мозаика-Синтез 2011 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.13 № 1155, Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. 26 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и представляет собой локальный акт образовательного учреждения, созданный на основании Основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада №11 Кировского района Санкт-Петербурга.

Срок реализации Программы 1 год.

Срок реализации программы – 1 год.

1.1 Цели и задачи

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

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

Цели и задачи:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;

- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОО, максимально учитывает возрастные индивидуальные особенности детей.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем
- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников
- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования
- активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей, специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем мире (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни
- проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой
- игры и упражнения под тексты стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и

соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера

Учебно-методический комплект:

- под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования Москва: Мозаика-Синтез 2015
- Авдеева Н.Н, Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста Санкт-Петербург: Детство-Пресс 2010
- Адашквичене Э.И. Физическая подготовка детей к занятиям в школе Москва: Просвещение 1980
- Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке Серия «Вместе с детьми» Москва: ТЦ Сфера 2004
- Аксенова З.Ф Спортивные детского сада. праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений. Серия «Вместе с детьми» Москва: ТЦ Сфера 2004
- Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. Библиотека современного детского сада Москва: ТЦ Сфера 2015
- Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет Москва: ГНОМ и Д 2003
- Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду Москва: Просвещение 1990
- Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет Москва: ТЦ Сфера 2006
- Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Гринго 1996
- Гербова В.В, Иванкова Р.А. и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада. Москва: Просвещение 1984
- Жданова Л.Ф. Праздники в детском саду. Занимательные сценарии Москва: Аквариум ЛТД 2000
- Желобкович Е.Ф 150 эстафет для детей дошкольного возраста Москва: Скрипторий 2003 2010
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа Москва: Скрипторий 2003 2010
- Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений. Методическое пособие для педагогов и воспитателей Красноярск: Офсет 1997
- Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада Москва: Просвещение 1988
- Коротков И.М. Подвижные игры детей Москва: Советская Россия 1987
- Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду Москва: Просвещение 1981
- Михайлова М.А. Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы Ярославль: Академия развития 1998
- Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы Воронеж: ЧП Лакоценин С.С. 2007
- Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно-методическое пособие Санкт-Петербург: Детство-Пресс 2008
- Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей Санкт-Петербург: Детство-Пресс 2014
- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду Москва: Просвещение 1973
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет Москва: Просвещение 2001
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет Москва: Просвещение

- 2001
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет Москва: Просвещение 2001
 - Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет Волгоград: Учитель 2009
 - Пономарёв С.А. Растите малышей здоровыми Москва: Спарт 1992
 - Физкультурные занятия для детей 3-5 лет Москва: ТЦ Сфера 2014
 - Фисенко М.А. Физкультура. Подготовительная группа. Разработки занятий Волгоград: ИТД «Корифей» 2007
 - Фисенко М.А. Физкультура. Средняя и старшая группы. Разработка занятий Волгоград: ИТД «Корифей» 2007
 - Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях Москва: Просвещение 1984

1.2 Принципы и подходы

Программа построена на принципах гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Принципы построения Программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.).

Подходы к формированию программы:

- системно – деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

ГБДОУ детский сад №11 Кировского района СПб функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.00 до 19.00 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении и состоит из двух частей. Обязательная часть Программы в

содержательном отношении разработана с учетом основной общеобразовательной программы ГБДОУ детский сад № 11 Кировского района. Объем обязательной части Программы составляет 60% общего объема, иные – 40% составляют часть программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном отделении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.

В настоящее время в детском саду инструктор по физической культуре проводит занятия в 4 группах, которые посещают 80 детей в возрасте от 3 до 7 лет.

№	Группа	Возраст	Количество детей
1.	Младшая группа	3-4 года	20
2.	Старшая группа №5	5-6 лет	20
3.	Старшая группа №6	5-6 лет	20
4.	Подготовительная группа	6-7 лет	20

Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом

году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих местов повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Учитывая психофизические особенности развития детей, в своей работе я использую разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности, это:

- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме;
- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.

1.4. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются

на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

1.5. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших

исторических событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика в группах общеразвивающей направленности

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Мониторинг- это процесс отслеживания состояния объекта с помощью непрерывного или периодически повторяющегося сбора данных, представляющих собой совокупность определенных ключевых показателей.

1.7 Диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста

Диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста является основой диагностики, в который входит подготовка и проведение тестовых упражнений. Для подготовки организма к предстоящим упражнениям, во-первых, необходимо провести с детьми разминку, во-вторых, тестирование необходимо проводить после предварительной подготовки детей. Тестирование проводится в рамках физкультурного занятия.

Диагностика физической подготовленности позволяет:

- Определить технику овладения основными двигательными умениями;
- Выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой;
- Определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков. Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При проведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на периоды развития психофизических качеств.

В 3-4 года - быстрота, выносливость, мышечная сила;
В 4-5 года - быстрота, выносливость, гибкость;
В 5-6 лет - скоростно-силовые качества и выносливость;
В 7 лет - ловкость и выносливость.

Диагностика проводится в детском саду в начале учебного года (сентябрь-октябрь), в середине (январь, февраль) и в конце (апрель-май).

Задача диагностики: определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в ДОУ, на развитие ребенка.

Диагностика детского развития

Осуществляется педагогами, медицинским работником.

Основная задача: выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Диагностика детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояния его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Диагностика познавательных способностей: интеллектуальное развитие и творческие способности детей.

Диагностика коммуникативных способностей: выявление способности ребенка понимать состояния и высказывания другого человека, находящегося в наблюдаемой ситуации, выражать свое отношение к происходящему в вербальной и невербальной форме; межличностные отношения внутри группы.

Диагностика регуляторных способностей: эмоциональная и произвольная регуляция поведения ребенка, умение действовать, планировать сложные действия, распределять роли и договариваться с партнерами по деятельности.

Методы: наблюдение, тестовой

Диагностика по физическому развитию проводится 3 раза в год: в сентябре, январе и мае.

Инструктор ФИЗО проводит оценку физических качеств детей:

- Скорости
- Гибкости;
- Силы;
- Выносливости;
- Координации.

Результаты фиксируются в карте достижений детей и представленных в мониторинге по физическому развитию детей дошкольного возраста.

На основе полученных данных планируется индивидуальная работа с детьми, которая проводится как инструктором по ФИЗО, так и совместно с воспитателями и родителями ГБДОУ.

2. Особенности физиологического развития детей

2.1 Особенности физиологического развития детей 3-4 лет

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

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 выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч.

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. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера, составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз.

Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его.

Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Занятия во второй младшей группе детского сада проводятся два раза в неделю, их продолжительность составляет до 20 минут.

Дети занимаются в соответствующей и общепринятой одежде (трусы, майка или футболка).

Физкультурные занятия во второй младшей группе построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части занятия характерны свои задачи.

Вводная часть (2–3 минуты). Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями.

Основная часть (12–15 минут) включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.

Во второй младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одном занятии.

Заключительная часть (2–3 минут). После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

1. Цели и задачи

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

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, действовать совместно.

Развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту 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.

Развивать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

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.

2.2 Тематический план

<u>Основные виды движений</u>	<u>Количество (за год)</u>
Равновесие	18
Прыжки	18
Прокатывание мяча	18
Ползание и лазанье	18

2.3 Календарно-тематическое планирование

Месяц	ОВД	Месяц	ОВД
-------	-----	-------	-----

сентябрь	1 неделя-равновесие 2 неделя- прыжки 3-неделя – прокатывание мячей 4 неделя –ползание	февраль	1 неделя – равновесие+прыжки 2 неделя – прыжки+прокатывание мячей 3-неделя – прокатывание мячей+ползание 4 неделя – ползание+равновесие
октябрь	1 неделя – равновесие+прыжки 2 неделя – прыжки+прокатывание мячей 3-неделя –прокатывание мячей+ползание 4 неделя – ползание+равновесие	март	1 неделя – равновесие+прыжки 2 неделя – прыжки+прокатывание мячей 3-неделя – прокатывание мячей+ползание 4 неделя – ползание+равновесие
ноябрь	1 неделя – равновесие+прыжки 2 неделя – прыжки+прокатывание мячей 3-неделя –прокатывание мячей+ползание 4 неделя – ползание+равновесие	апрель	1 неделя – равновесие+прыжки 2 неделя – прыжки+прокатывание мячей 3-неделя – прокатывание мячей+ползание 4 неделя – ползание+равновесие
декабрь	1 неделя – равновесие+прыжки 2 неделя – прыжки+прокатывание мячей 3-неделя –прокатывание мячей+ползание 4 неделя – ползание+равновесие	май	1 неделя – равновесие+прыжки 2 неделя – прыжки+прокатывание мячей 3-неделя – прокатывание мячей+ползание 4 неделя – ползание+равновесие
январь	1 неделя – равновесие+прыжки 2 неделя – прыжки+прокатывание мячей 3-неделя –прокатывание мячей+ползание 4 неделя – ползание+равновесие		

2.4 Содержание работы с детьми младшей группы

№ занятия	Задачи	Содержание
СЕНТЯБРЬ		

№ занятия	Задачи	Содержание
1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	I часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. II часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). III часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала.
2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	I часть. Ходьба и бег всей группой за воспитателем. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза); • бег по залу (игровое задание «Птички»), III часть. Игровое задание «Найдем птичку».
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мячей; • подвижная игра «Кот и воробышки». III часть. Ходьба в колонне по одному.
4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.	I часть. Ходьба и бег по кругу. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • ползание с опорой на ладони и колени; • подвижная игра «Быстро в домик». III часть. Игра «Найдем жучка».
ОКТАБРЬ		
5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; • прыжки; • подвижная игра «Догони мяч». III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	I часть. Ходьба и бег по кругу. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки из обруча в обруч; • прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»); • бег по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»), III часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж».

№ занятия	Задачи	Содержание
7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему залу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»); • ползание между предметами, не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); • подвижная игра «Зайка серый умывается». <p>III часть. Игра «Найдем зайку».</p>
8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу с поворотом.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание «Крокодильчики» (ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола); • упражнение в сохранении равновесия «Пробеги — не задень» (ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга); • подвижная игра «Кот и воробышки». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».</p>
НОЯБРЬ		
9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	<p>I часть. Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с ленточками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2—3 м); • прыжки на двух ногах «Зайки — мягкие лапочки»; • подвижная игра «Ловкий шофер». <p>III часть. Игра «Найдем зайчонка».</p>
10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки «Через болото»; • прокатывание мячей «Точный пас»; • подвижная игра «Мыши в кладовой». <p>III часть. Игра «Где спрятался мышонок?».</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	<p>I часть. Игровое упражнение «Твой кубик» (ходьба и бег по кругу).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровое задание с мячом «Прокати — не задень» (прокатывание мяча между предметами); • игровое упражнение «Проползи — не задень» (ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их); • игровое задание «Быстрые жучки» (ползание); • подвижная игра «По ровненькой дорожке». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности (по выбору детей).</p>
12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; развивать координацию движений в ползание, развивать умение держать равновесие.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание (игровое задание «Паучки»); • упражнение в сохранении равновесия; • подвижная игра «Поймай комара». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному за Воспитателем</p>
ДЕКАБРЬ		
13	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не задень» {ходьба между кубиками, расставленными в две линии на расстоянии 40 см друг от друга}; • прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»); • подвижная игра «Коршун и птенчики». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».</p>
14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную, бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат; • прокатывание мячей друг другу; • подвижная игра «Найди свой домик».

№ занятия	Задачи	Содержание
15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умения группироваться при лазанье под дугу.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50—60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); • ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см); • подвижная игра «Лягушки». <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».</p>
16	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); • упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пройдем по мостику»); • подвижная игра «Птица и птенчики». <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».</p>
ЯНВАРЬ		
17	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с платочками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не упали» (ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; • прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»; • подвижная игра «Коршун и цыплята». <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».</p>
18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	<p>I часть. Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру зала и врассыпную по всей «полянке», бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами (игровое упражнение «Зайки-прыгуны»); • подвижная игра «Птица и птенчики». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
19	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	<p>I часть. Ходьба и бег вокруг кубиков.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча друг другу (игровое упражнение «Прокати — поймай»); • ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»); • подвижная игра «Найди свой цвет». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>I часть. «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, бег в колонне поодному в обе стороны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание под дугу, не касаясь руками пола; • упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам-«тропинкам» (ширина 20 см), свободно балансируя руками; • подвижная игра «Лохматый пес». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
ФЕВРАЛЬ		
21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия «Перешагни — не наступи» (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см); • прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»); • подвижная игра «Найди свой цвет». <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
22	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробышки»); • прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро!»); • подвижная игра «Воробышки в гнездышках». <p>III часть. Игра «Найдем воробышка».</p>
23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; • подвижная игра «Воробышки и кот». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
24	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	<p>I часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье под дугу в группировке «Под дугу»; • упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске); • подвижная игра «Лягушки» (прыжки). <p>III часть. Игра «Найдем лягушонка».</p>
МАРТ		
25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	<p>I часть. Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шажком»); • прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах (игровое упражнение «Змейка»); • подвижная игра «Кролики». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
26	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); • катание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»); • подвижная игра «Найди свой цвет». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросках мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками, как крылышками.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (игровое упражнение «Брось — поймай»); • ползание на повышенной опоре (скамейке) (игровое упражнение «Муравьишки»); • подвижная игра «Зайка серый умывается». <p>III часть. Игра «Найдем зайку?».</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами (кубик, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы в прямом направлении (игровое упражнение «Медвежата»); • упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками); • подвижная игра «Автомобили». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».</p>
АПРЕЛЬ		
29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба вокруг кубиков. Бег.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия (ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см)); • прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку»; • подвижная игра «Тишина». <p>III часть. Игра «Найдем лягушонка».</p>
30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; • прокатывание мячей (упражнение «Точный пас»); • подвижная игра «По ровненькой дорожке». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках с поднятыми руками вверх.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание по гимнастической скамейке (игровое упражнение «Медвежата»); • подвижная игра «Мы топая ногами». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние между ними примерно 1 м), не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); • упражнение в сохранении равновесия «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками); • подвижная игра «Огуречик, огуречик». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
МАЙ		
	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см); • прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см); • подвижная игра «Мыши в кладовой». <p>III часть. Игра «Где спрятался мышонок».</p>
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (игровое упражнение «Парашютисты»); • прокатывание мяча друг другу; • подвижная игра «Воробышки и кот». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>
	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, ходьба врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание по скамейке; • подвижная игра «Огуречик, огуречик». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

2.5 Планируемые результаты

Может ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Может бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы

правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

3.1 Особенности физиологического развития детей 5-6 лет

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью в 25 мин.

Структура физкультурных занятий общепринятая с вводной частью (4—6 мин), основной (18—20 мин) и заключительной (3—4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания.

Во второй части занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра. Общеразвивающие упражнения направлены на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями Программы воспитания и обучения в детском саду». В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

Цели и задачи

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий, умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп, 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.

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

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Развивать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

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

Развивать желание детей 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.

3.2 Тематически план

<u>Основные виды движений</u>	<u>Количество (за год)</u>
Равновесие	27
Прыжки	27
Прокатывание мяча	27
Ползание и лазанье	27

3.3 Календарно-тематическое планирование

Месяц	ОВД	Месяц	ОВД
сентябрь	НОД №1-равновесие-прыжки-перебрасывание НОД №2- прыжки-броски-ползание НОД №3-ползание-равновесие-броски НОД №4-пролезание-равновесие-прыжки	февраль	НОД №1-равновесие+прыжки-броски НОД №2-прыжки+броски-ползание НОД №3-прокатывание мячей+ползание-равновесие НОД №4-ползание+равновесие-прыжки
октябрь	НОД №1-равновесие+прыжки-броски НОД №2-прыжки+броски-ползание НОД №3-прокатывание мячей+ползание-равновесие НОД №4-ползание+равновесие-прыжки	март	НОД №1-равновесие+прыжки-броски НОД №2-прыжки+броски-ползание НОД №3-прокатывание мячей+ползание-равновесие НОД №4-ползание+равновесие-прыжки

ноябрь	НОД №1- равновесие+прыжки- броски НОД №2- прыжки+броски- ползание НОД №3-прокатывание мячей+ползание- равновесие НОД №4- ползание+равновесие- прыжки	апрель	НОД №1- равновесие+прыжки- броски НОД №2- прыжки+броски- ползание НОД №3- прокатывание мячей+ползание- равновесие НОД №4- ползание+равновесие- прыжки
декабрь	НОД №1- равновесие+прыжки- броски НОД №2- прыжки+броски- ползание НОД №3-прокатывание мячей+ползание- равновесие НОД №4- ползание+равновесие- прыжки	май	НОД №1- равновесие+прыжки- броски НОД №2- прыжки+броски- ползание НОД №3- прокатывание мячей+ползание- равновесие НОД №4- ползание+равновесие- прыжки
январь	НОД №1- равновесие+прыжки- броски НОД №2- прыжки+броски- ползание НОД №3-прокатывание мячей+ползание- равновесие НОД №4- ползание+равновесие- прыжки		

3.4 Содержание работы с детьми 5-6 лет

№ НОД	Задачи	Содержание
СЕНТЯБРЬ		

№ НОД	Задачи	Содержание
1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс; • прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м); • перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу. <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
2	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами (змейкой); • броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.
3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Игровое упражнение «Быстро в колонну».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета»; • броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками; • бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минут). Подвижная игра «Фигуры». <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
5	Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета»; • броски мяча вверх и ловля двумя руками, с хлопком в ладоши; • ползание на четвереньках между предметами.
6	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба врассыпную, бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>I часть. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; • равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо; • броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения — стойка ноги на ширине плеч; • ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.
9	Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку».</p> <p>Подвижная игра «Быстро возьми».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между предметами.</p>
10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке; • равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку; • прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3—4 м). <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.</p>
11	Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пролезание в обруч прямо и боком в группировке; • равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м).
12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе; ходьба в рассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким». «Найди свой цвет».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая их (расстояние между кеглями 50 см).</p>
ОКТАБРЬ		

№ НОД	Задачи	Содержание
1	Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (продолжительностью до 1 минуты); переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шнуров); • броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м). <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
2	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага); • прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; • передача мяча двумя руками от груди.
3	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	<p>I часть. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты); переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. Подвижная игра «Не попадись».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
4	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70—80 см).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; • броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. • Подвижная игра «Не оставайся на полу». <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
5	Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; • перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м); • ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).
6	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе (продолжительностью до 1 минуты); ходьба.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант), «Мяч водящему», «Не попадись» (упражнение с прыжками).</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
7	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; • лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; • равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м; • ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой); • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
9	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 1 шаг ребенка; бег с перешагиванием через бруски (высота 10 см. расстояние между брусками 70—80 см); ходьба. Бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким» (эстафета).</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
10	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по два, по команде поворот че-' рез левое плечо, ходьба. Бег враспынную; ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 м один от другого; • ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; • прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
11	Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; в равновесии и прыжках.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка); • ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову); • прыжки на препятствие (высота 20 см).

№ НОД	Задачи	Содержание
12	Развивать выносливость в беге; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами, бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант), «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м). Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>
НОЯБРЬ		
1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной; • прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 м); • переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м). <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
2	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; • прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции; • перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).
3	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба колонной по одному, по сигналу остановка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
4	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в линию.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4—5 м); • переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков); • ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м). <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
5	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведении мяча в ходьбе.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м); • ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг); • ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см).
6	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба враспынную. По команде остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>
7	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<p>I часть. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени; • ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.
9	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни — не задень», «Ловишки парами».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
10	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба, по команде «Фигуры!» остановиться и изобразить кого-либо. Ходьба враспынную, бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на правой и левой ноге до предмета (расстояние 5 м). <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
11	Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза); • прыжки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка); • ходьба между предметами на носках, руки за головой.
12	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку». Игра «Ловишки-перебежки».</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
ДЕКАБРЬ		
1	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м). <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p> <p>III часть. Игра «Сделай фигуру».</p>
2	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м); • перебрасывание мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом.
3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	<p>I часть. Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	<p>I часть. Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках между предметами. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч».</p>
5	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывание мяча.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м); • ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3—4 м); • прокатывание набивного мяча.
6	Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	<p>I часть. Ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп умеренный.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».</p>
7	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<p>I часть. Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м); • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков); • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
8	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.
9	Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	<p>I часть. «Кто быстрее»</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Метко в цель».</p> <p>Игра «Смелые воробышки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями (расстояние между кеглями 50 см).</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
10	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; • прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; • прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.
12	Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	<p>I часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: упражнение с шайбой и клюшкой, «По дорожке».</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе.</p>
ЯНВАРЬ		
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	<p>I часть. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см); • прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м); <ul style="list-style-type: none"> • метание — броски мяча в шеренгах. <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>
2	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом; • прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м; • перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди) (расстояние 2,5 м).
3	Ходьба между ориентирами, упражнять в прыжках на 2 ногах до снеговика, бросание снежков в цель	<p>1часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем</p> <p>2часть. Игровые упражнения. «Пружинка» (поочередное поднимание ног и полуприседания).</p> <p>3часть. Игра «Метко в цель».</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
4	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 40 см); • проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; • броски мяча вверх. <p>III часть. Подвижная игра «Совушка».</p>
5	Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); • переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке; • перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2,5 м).
6	Ходьба между ориентирами, упражнять в прыжках на 2 ногах до снеговика, бросание снежков в цель	<p>I часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем</p> <p>2 часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Пружинка» (поочередное поднятие ног и полуприседания).</p> <p>3 часть. Игра «Метко в цель».</p>
7	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м); • пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>
8	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол; • пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.
9	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	<p>I часть. Ходьба</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пробеги — не задень», «Кто дальше бросит».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>III часть. Ходьба змейкой между ледяными постройками.</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
10	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку, спуск, не пропуская реек; • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м); • ведение мяча в прямом направлении. <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
11	Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз; • ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см); • ведение мяча до обозначенного места.
12	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<p>I часть. Игровые упражнения: «По местам», «Кто сделает меньше прыжков»</p> <p>II часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
ФЕВРАЛЬ		
1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег враспынную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны; • прыжки через бруски (6-8 шт., высота бруска до 10 см); • бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; • подвижная игра «Охотники и зайцы». <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>
2	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — бег по гимнастической скамейке; • прыжки через бруски правым и левым боком; • забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).
3	Игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	<p>1 часть. Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>2 часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
4	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); • отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
5	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 60 см); • ползание на четвереньках между набивными мячами; • перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м).
6	Упражнять в ходьбе змейкой, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<p>I часть. Выполнение ходьбы между ориентирами</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».</p>
7	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами (скамейками).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; • подлезание под палку (шнур) (высота 40 см); • перешагивание через шнур (высота 40 см). <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине («Проползи — не урони»); • ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).
9	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	<p>I часть. Ходьба по кругу, взявшись за руки. По команде ускорение движения и переход на бег. Ходьба и бег в другую сторону.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>III часть. Ходьба за самым ловким ловишкой.</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
10	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег всреднем темпе (продолжительность до 1 минуты) с изменением направления движения; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек; <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой; • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 6 м); • отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) (дистанция 8 м). <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м); • бросание мяча (малый диаметр) вверх и ловля его одной рукой (правой и левой).
12	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	<p>I часть. Ходьба с выполнением заданий по команде (попрыгать на двух ногах, как зайцы и т. д.).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
МАРТ		
1	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см); • перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p>
2	Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в ряд; • перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.

№ НОД	Задачи	Содержание
3	Повторить игровые упражнения бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	<p>I часть. Непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты) между ледяными постройками, переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень». Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
4	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег враспынную между кубиками.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат; • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча; • ползание на четвереньках между предметами. <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>III часть. Ходьба колонной по одному.</p>
5	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в высоту с разбега; • метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м); • ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5 м).
6	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; переход на бег (продолжительность до 30 секунд), переход на ходьбу (20 секунд), бег (продолжительность до 40 секунд).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Подвижная игра «Карусель».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>
7	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). <p>Подвижная игра «Стоп».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; • прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.

№ НОД	Задачи	Содержание
9	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег (дистанция 10 м), и так в чередовании несколько раз подряд.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удочка» (упражнение в прыжках). Эстафета с мячом «Быстро передай».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>
10	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по два (парами) и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз; • метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние до цели 3 м); • равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
11	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча; • ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; • равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.
12	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	<p>I часть. Бег в быстром темпе (дистанция 10 м).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Прокати — сбей», «Пробеги — не задень».</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>
АПРЕЛЬ		
1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	<p>I часть. Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30—40 см); бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; • прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз); • прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет; • броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.

№ НОД	Задачи	Содержание
3	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	<p>I часть. Ходьба и бег в чередовании: 10 м — ходьба, Юм — бег; повторить несколько раз.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
4	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; • прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах; • пролезание в обруч прямо и боком. <p>Подвижная игра «Стой».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Подвижная игра малой подвижности.</p>
5	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 8—10 м); • прокатывание обручей друг другу (расстояние 3 м); • пролезание в обруч.
6	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	<p>I часть. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба враспынную между предметами.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пройди — не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>
7	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой — на расстоянии 70-80 см).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча; • ползание по прямой, затем переползание через скамейку; • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой); • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.
9	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	<p>I часть. Бег в быстром темпе (дистанция 10 м). Ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу».</p> <p>Подвижная игра «Карусель».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
10	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	<p>I часть. Ходьба и бег колонной по одному между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м); • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p>
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3—4 м); • ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.
12	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	<p>I часть. Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2-3 шеренги и пробегание отрезков (дистанция 20 м) на скорость.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги — не задень».</p> <p>Игра «С кочки на кочку».</p> <p>III часть. Ходьба колонной по одному между обручами.</p>
МАЙ		
1	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс. • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка; • броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками. <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Игра «Что изменилось?».</p>
2	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м).
3	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	<p>I часть. Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
4	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча.	<p>I часть. Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с разбега; • перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; • ползание по прямой на ладонях и ступнях. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
5	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с разбега; • забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; • лазанье под дугу (обруч).
6	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	<p>I часть. Ходьба, переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты); ходьба между предметами.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Прокати — не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
7	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<p>I часть. Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег враспынную между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; • лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; • лазанье в обруч прямо и боком (один ребенок держит обруч, другой выполняет задание); • ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
9	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	<p>I часть. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
10	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	<p>I часть. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!».</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков; • равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между кеглями. <p>Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p>III часть. Ходьба колонной по одному.</p>
11	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; • ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см); • прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м).
12	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде ускоряя или замедляя темп ходьбы; ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему». Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

3.5 Планируемые результаты

Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраивается в колонну по трое, четверо; равняется, размыкается в колонне, шеренге; выполняет повороты направо, налево, кругом.

Катается на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

4.1 Особенности физиологического развития детей 6-7 лет

В подготовительной группе занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю в утренние часы. Занятие состоит из 3 частей : вводная, основная, заключительная. На занятиях используется фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный способ организации детей.

Вводная часть-5-6 минут. Здесь включены упражнения в построениях, перестроениях, различные виды ходьбы в чередовании с бегом.

Основная часть-20-25 минут. Здесь включены упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств. Общеразвивающие упражнения проводятся с предметами (мячи, ленты, флажки, обручи, палки) и без. Но большая часть времени уделяется на изучение и повторение основных видов движения (метание, прыжки, ползание, лазанье, равновесие). На каждом занятии рекомендуется использовать не более 3 видов основных движений. Так же в эту часть входят игровые упражнения или игра.

Заключительная часть-4-5 минут. Сюда входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности.

Цели и задачи

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.

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).

4.2 Тематический план

<u>Основные виды движений</u>	<u>Количество (за год)</u>
Равновесие	27
Прыжки	27
Прокатывание мяча	27
Ползание и лазанье	27

4.3 Календарно-тематическое планирование

Месяц	ОВД	Месяц	ОВД
сентябрь	1 неделя-равновесие 2 неделя- прыжки 3-неделя - прокатывание мячей 4 неделя -ползание	февраль	НОД №1-равновесие-прыжки-перебрасывание НОД №2- прыжки-броски-ползание НОД №3-ползание-равновесие-броски НОД №4-пролезание-равновесие-прыжки
октябрь	НОД №1-равновесие-прыжки-перебрасывание НОД №2- прыжки-броски-ползание НОД №3-ползание-равновесие-броски НОД №4-пролезание-равновесие-прыжки	март	НОД №1-равновесие-прыжки-перебрасывание НОД №2- прыжки-броски-ползание НОД №3-ползание-равновесие-броски НОД №4-пролезание-равновесие-прыжки
ноябрь	НОД №1-равновесие-прыжки-перебрасывание НОД №2- прыжки-броски-ползание НОД №3-ползание-равновесие-броски НОД №4-пролезание-равновесие-прыжки	апрель	НОД №1-равновесие-прыжки-перебрасывание НОД №2- прыжки-броски-ползание НОД №3-ползание-равновесие-броски НОД №4-пролезание-равновесие-прыжки
декабрь	НОД №1-равновесие-прыжки-перебрасывание НОД №2- прыжки-броски-ползание НОД №3-ползание-равновесие-броски НОД №4-пролезание-равновесие-прыжки	май	НОД №1-равновесие-прыжки-перебрасывание НОД №2- прыжки-броски-ползание НОД №3-ползание-равновесие-броски НОД №4-пролезание-равновесие-прыжки
январь	НОД №1-равновесие-прыжки-перебрасывание НОД №2- прыжки-броски-ползание НОД №3-ползание-равновесие-броски НОД №4-пролезание-равновесие-прыжки		НОД №1-равновесие-прыжки-перебрасывание НОД №2- прыжки-броски-ползание НОД №3-ползание-равновесие-броски НОД №4-пролезание-равновесие-прыжки

4.4 Содержание работы с детьми 6-7 лет

№ НОД	Задачи	Содержание
СЕНТЯБРЬ		
1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). • Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). <p>III часть. «Ловишки».</p>
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, на третий — перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову). • Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.; расстояние между мячами 4 см). • Переброска мячей (диаметр 20—25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).
3	Развивать мышечную силу ног Развитие координации движений. Формирование правильной осанки.	<p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках и пятках на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр. «Колобок и два жирафа»стр. 34</p> <p>Основная часть; Перестроение в одну шеренгу. упражнение «Пингвины», «Догони свою пару».</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на вытяжение позвоночника «Дельфин»</p>
4	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по одному в умеренном темпе, ходьба.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. • Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) (расстояние 4 м). • Лазанье под шнур (3—4 раза подряд). <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».стр.18 СИ</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
5	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.	<p>Основные виды движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (дистанция 6—8 м; расстояние между предметами 0,5 м). • Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу. • Упражнение в ползании — «крокодил», стр. 14
6	Развивать мышечную силу ног Развитие координации движений. Формирование правильной осанки	<p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках и пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Дерево, кустик, травка» стр 9 СИ</p> <p>Основная часть; « Быстро встань в колонну», « Прокати обруч», ПИ «Совушка»</p> <p>Заключительная часть: Игра «Великаны и гномы»</p>
7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. • Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — руки в стороны). • Подвижная игра «Удочка». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Упражнять в равновесии; повторить переползание по гимнастической скамейке, задания с мячом.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (3—4 раза). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). • Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.
9	Развивать мышечную силу ног Развитие координации движений. Формирование правильной осанки	<p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр. Дерево, кустик, травка» стр 9</p> <p>Основная часть; Перестроение в одну шеренгу . упражнение «Быстро передай», «Пройди -не задень», «Совушка»</p> <p>Заключительная часть. « Летает- не летает»</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке ладонях и коленях; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Поворот в ходьбе, беге в движении по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палками.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. • Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. • Прыжки из обруча в обруч (8—10 обручей лежат в шахматном порядке). • Подвижная игра «Не попадись». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
11	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (сгруппировавшись в «комочек»). • Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка). • Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге.
12	Развивать мышечную силу ног Развитие координации движений. Формирование правильной осанки	<p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятаках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр. «Дерево, кустик, травка»стр. 9</p> <p>Основная часть; Перестроение в круг. «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта»</p> <p>Заключительная часть. Игра «Море волнуется...»стр-123</p>
ОКТАБРЬ		
13	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6—8 кубиков (мячей); расстояние между предметами 0,5 м).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. • Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6— 8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см) (по одной стороне зала прыжки на правой ноге, по другой — на левой). • Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). <p>Подвижная игра «Перелет птиц».стр-132</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
14	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3—4 м). • Перебрасывание мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах (расстояние 2-2,5 м).
15	Развивать мышечную силу, подвижность суставов рук, развивать чувство ритма.	Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятаках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр. Дерево, кустик, травка»стр. 9 Основная часть; «Перебрось-поймай», «Не попадись» Заключительная часть: Игра «Зайцы и охотники» стр-140
16	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	I часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена направления движения, переход к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи). II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат (коврик). • Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). • Ползание на ладонях и ступнях («помедвежь») (дистанция 4-5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу» стр-141 III часть. Игра «Эхо».
17	Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. • Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. • Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.
18	Развивать мышечную силу, подвижность суставов рук, развивать чувство ритма.	Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятаках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр. «Ровным кругом» стр-19 Основная часть; «Кто самый меткий», «Перепрыгни не задень», ПИ «Совушка» Заключительная часть: Игра «Карлики и великаны»

№ НОД	Задачи	Содержание
19	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). • Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). • Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Удочка». <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
20	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5—1 кг). Дистанция 3—4 м. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный.
21	Развивать мышечную силу, подвижность суставов рук, развивать чувство ритма.	<p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках, пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте. упр «Мартышки»</p> <p>Основная часть; «Успей выбежать», «Мяч водящему»</p> <p>Заключительная часть: Игра «Не попадись» стр-140</p>
22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. Бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). • Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
23	Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в ходьбе по повышенной опоре.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. • Прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции прыгнуть в обруч. • Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

№ НОД	Задачи	Содержание
24	Развивать мышечную силу, подвижность суставов рук, развивать чувство ритма.	Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр. «Звериная зарядка» стр-16 Основная часть; «Не попадись», «Лягушки» Заключительная часть: Игра «Ловишки»
НОЯБРЬ		
25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные движения • Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без паузы. • Эстафета с мячом «Мяч водящему». Подвижная игра «Догони свою пару». III часть. Игра «Угадай чей голосок?».
26	Упражнять в ходьбе по канату (шнуру); в прыжках через шнур.	Основные виды движений • Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. • Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. • «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.
27	Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр. « Три медведя» стр-12 Основная часть; Упражнения с мячом Элементы баскетбола «Мяч о стенку», «Будь ловким» Заключительная часть: Игра «Подбрось - поймай»
28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. Основные виды движений • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. • Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). III часть. Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь»».

№ НОД	Задачи	Содержание
29	Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках.пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр. «У жирафов пятна.» Стр.21 Основная часть; Элементы баскетбола Заключительная часть: Игра «Подбрось - поймай»
30	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному. II часть. Игровые упражнения: «Передача мяча», «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра «Затейники».
31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную (в чередовании). II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений • Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Лазанье под дугу (2 линии по 3—4 дуги). • Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.). Подвижная игра «Перелет птиц», стр-132 III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
32	. Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	: Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр. «Дни недели» стр-16 Основная часть; Упражнения с мячом Заключительная часть: Игра «Подбрось - поймай»
33	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук; ходьба мелким, семенящим шагом на носочках (в чередовании); бег врассыпную; ходьба. II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «По местам». III часть. Ходьба в колонне по одному.

№ НОД	Задачи	Содержание
34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). • Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. • Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. <p>Подвижная игра «Сделай фигуру».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
35	Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	<p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках, пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр.</p> <p>Основная часть; Забрасывание мяча в корзину, ходьба на носках по узенькой дорожке.</p> <p>Заключительная часть: Игра «Подбрось - поймай»</p>
36	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в поворотах прыжком на месте; в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы; в выполнении заданий с мячом.	<p>I часть. Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу поворот прыжком направо (налево); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. «Как живешь?»</p>
ДЕКАБРЬ		
1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>II часть. Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3— 4 мяча, расстояние между мячами 3 шага ребенка), руки свободно балансируют. • Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи), огибая их. • Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <p>III часть. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. • Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м) (стойка ноги на ширине плеч; броски двумя руками снизу, от груди и из-за головы). • Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге).
3	Упражнять в ходьбе и беге, упражнять в сохранении равновесия	Подготовительная часть: Ходьба и бег до 1.5 мин. Ходьба на носках по уменьшенной площади. «Лягушки», «Зайцы», «Аист» Основная часть; «Пройди – не задень», «Пас на ходу», прыжки на скакалке Заключительная часть: «Горячие руки» стр-23
4	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (дистанция 6 м). • Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». • Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Подвижная игра «Салки с ленточкой». III часть. Игра малой подвижности «Эхо!».
5	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. • Прокатывание мяча между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. • Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).
6	Упражнять в ходьбе и беге, упражнять в сохранении равновесия	Подготовительная часть: Ходьба и бег до 1.5 мин. Ходьба на носках по уменьшенной площади. «Лягушки», «Зайцы», «Аист» Основная часть; «Пройди – не задень», «Пас на ходу», прыжки на скакалке Заключительная часть: «Горячие руки» стр-23

№ НОД	Задачи	Содержание
7	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бегврассыпную; чередование ходьбы и бега.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. <p>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). • Прыжки со скамейки на мат или коврик.
9	Упражнять в ходьбе и беге, упражнять в сохранении равновесия	<p>Подготовительная часть: Ходьба и бег до 1,5 мин. Ходьба на носках по уменьшенной площади. «Лягушки», «Зайцы», «Аист»</p> <p>Основная часть; «Пройди –не задень», «Пас на ходу», прыжки на скакалке</p> <p>Заключительная часть: «Горячие руки» стр-23</p>
10	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу; по сигналу поворот кругом и продолжение ходьбы. Бег; по команде поворот без остановки движения.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Эхо».</p>
11	Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. • Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высококолени, руки за голову. • Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10м).

№ НОД	Задачи	Содержание
12	Упражнять в ходьбе и беге, упражнять в сохранении равновесия	<p>Подготовительная часть: Ходьба и бег до 1.5 мин. Ходьба на носках по уменьшенной площади. «Лягушки», «Зайцы», «Аист»</p> <p>Основная часть; «Пройди –не задень», «Пас на ходу», прыжки на скакалке</p> <p>Заключительная часть: «Горячие руки» стр-23</p>
ЯНВАРЬ		
13	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p>Основные виды движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. • Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. • Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м). <p>Подвижная игра «День и ночь».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
14	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). • Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.
15	Отрабатывать координацию	<p>Подготовительная часть: «Если нравится тебе, то делай так..» стр-33, «Все наоборот» стр-33</p> <p>Основная часть; «Кто быстрее», «Проскользи, не упади»</p> <p>Заключительная часть: ПИ «Два Мороза»</p>
16	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук (за голову, на пояс, вверх); ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места (на мат). • «Поймай мяч» (двое ребят перебрасывают мяч друг другу (расстояние 2 м), третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его). • Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. <p>III часть. Подвижная игра «Совушка».</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
17	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	<p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с приседанием, поворотом кругом и т. д.). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
18	Отрабатывать координацию	<p>Подготовительная часть: «Если нравится тебе, то делай так..» стр-33, «Все наоборот» стр-33</p> <p>Основная часть: «Кто быстрее», «Проскользи, не упади»</p> <p>Заключительная часть: ПИ «Два Мороза»</p>
19	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье подшнур.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6—8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). Ходьба и бег в рассыпную, ходьба в колонне.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. • Лазанье под шнур правым и левым боком. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. <p>III часть. Подвижная игра «Удочка».</p>
20	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях.	<p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Переброска мячей друг другу (в шеренгах, с ловлей мяча после отскока от пола). • Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. • Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.
21	Отрабатывать координацию	<p>Подготовительная часть: «Если нравится тебе, то делай так..» стр-33, «Все наоборот» стр-33</p> <p>Основная часть: «Кто быстрее», «Проскользи, не упади»</p> <p>Заключительная часть: ПИ «Два Мороза»</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
22	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; в сохранении равновесия и в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу: ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. • Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. • Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижная игра «Паук и мухи». <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
23	Упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	<p>Основные виды движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей) без паузы.
24	Отрабатывать координацию	<p>Подготовительная часть: «Если нравится тебе, то делай так..» стр-33, «Все наоборот» стр-33</p> <p>Основная часть: «Кто быстрее», «Проскользи, не упади»</p> <p>Заключительная часть: ПИ «Два Мороза»</p>
ФЕВРАЛЬ		
25	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами 2 шага ребенка). • Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. • Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
26	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча.	<p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. • Прыжки между предметами на правой, затем левой ногой. • Передача мяча по кругу (большой диаметр).

№ НОД	Задачи	Содержание
27	. Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях.	<p>1часть. Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). • Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. • Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. <p>Подвижная игра «Сделай фигуру».</p> <p>часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
28	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, ходьба схлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. • Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). • Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
29	Упражнять прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); в переброске мяча; в лазанье в обруч (под дугу).	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. • Ползание на ладонях и коленях между предметами (5-6 шт.). • Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).
30	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях.	<p>1часть. Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). • Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. • Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. <p>Подвижная игра «Сделай фигуру».</p> <p>часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
31	Повторить ходьбу со сменной темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. Ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. • Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. • «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м. <p>Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
32	Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. • Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.
33	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях.	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег враспынную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). • Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. • Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. <p>Подвижная игра «Сделай фигуру».</p> <p>часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
34	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках между предметами. • Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. • Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. <p>Подвижная игра «Жмурки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p>
35	Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. • Эстафета с мячом «Передал — садись».
36	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях.	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). • Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. • Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. <p>Подвижная игра «Сделай фигуру».</p> <p>часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
МАРТ		
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть. • Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). • Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

№ НОД	Задачи	Содержание
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. • Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). • Эстафета с мячом (исходное положение: стойка на коленях, сидя на пятках; передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону).
3	Упражнять брюшной пресс, развивать умение вытягивать мышцы позвоночника, рук, ног.	Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .лятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте. Основная часть;упр. «Посмотри на стопы», «Достань колено», «Быстрые ножки» Заключительная часть: «Хлопки» стр-32
4	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. • Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). • Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Подвижная игра «Затейники». III часть. Ходьба в колонне по одному.
5	Упражнять в прыжках, ползании; повторить задания с мячом.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). • Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи».
6	Упражнять брюшной пресс, развивать умение вытягивать мышцы позвоночника, рук, ног.	Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .лятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте. Основная часть;упр. «Посмотри на стопы», «Достань колено», «Быстрые ножки» Заключительная часть: «Хлопки» стр-32

№ НОД	Задачи	Содержание
7	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях: ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель. • Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (на пояс). <p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. • Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.
9	Упражнять брюшной пресс, развивать умение вытягивать мышцы позвоночника, рук, ног.	<p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках лямках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте.</p> <p>Основная часть; упр. «Посмотри на стопы», «Достань колено», «Быстрые ножки»</p> <p>Заключительная часть: «Хлопки» стр-32</p>
10	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на гимнастическую стенку. • Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами один шаг ребенка), попеременно правой и левой ногой, руки за голову. • Прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние между предметами 40 см). <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). • Эстафета «Передача мяча в шеренге». • Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.

№ НОД	Задачи	Содержание
12	Упражнять брюшной пресс, развивать умение вытягивать мышцы позвоночника, рук, ног.	<p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте.</p> <p>Основная часть; упр. «Посмотри на стопы», «Достань колено», «Быстрые ножки»</p> <p>Заключительная часть: «Хлопки» стр-32</p>
АПРЕЛЬ		
13	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. • Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. • Переброска мячей в шеренгах. <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>
14	Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. • Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. • Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).
15	Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, равновесии)	<p>Подготовительная часть: «Часики»(упражнение для совершенствования основных движений рук и туловища,, сидя на мяче),</p> <p>Основная часть; «Крылашки», «Самолет», «лодочка», «Рыбка», «Кошечка»</p> <p>Заключительная часть: «Низко-высоко» стр-29</p>
16	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Броски мяча друг другу в парах. • Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
17	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывании мяча друг другу.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Эстафета с мячом «Передал — садись». • Лазанье под шнур в группировке.

№ НОД	Задачи	Содержание
18	Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, равновесии, вестибулярный аппарат)	<p>Подготовительная часть: «Часики»(упражнение для совершенствования основных движений рук и туловища,, сидя на мяче),</p> <p>Основная часть; «Крылашки», «Самолет», «лодочка», «Рыбка», «Кошечка»</p> <p>Заключительная часть: «Низко-высоко» стр-29</p>
19	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит». • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. • Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. <p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
20	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	<p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность. • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). • Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).
21	Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, равновесии, вестибулярный аппарат)	<p>Подготовительная часть: «Часики»(упражнение для совершенствования основных движений рук и туловища,, сидя на мяче),</p> <p>Основная часть; «Крылашки», «Самолет», «лодочка», «Рыбка», «Кошечка»</p> <p>Заключительная часть: «Низко-высоко» стр-29</p>
22	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	<p>I часть. Игровое задание «По местам».</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча в шеренгах. • Прыжки в длину с разбега. • Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
23	Повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5—8 шнуров). • Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение — стойка ноги на ширине плеч. • Игровое упражнение с бегом «Догони пару».

№ НОД	Задачи	Содержание
24	Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, равновесии,)	<p>Подготовительная часть: «Часики»(упражнение для совершенствования основных движений рук и туловища,, сидя на мяче),</p> <p>Основная часть; «Крылашки», «Самолет», «лодочка», «Рыбка», «Кошечка»</p> <p>Заключительная часть: «Низко- высоко» стр-29</p>
МАЙ		
25	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. • Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). • Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>
26	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; продолжить ходьбу, сойти со скамьи, не прыгая. • Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. • Прыжки на двух ногах между предметами.
27	Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	<p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу,ходьба на носках .пятках,на месте с высоким поднимания бедра,на внешнем своде стопы,бег на месте</p> <p>Основная часть; Элементы баскетбола</p> <p>Заключительная часть: Игра «Подбрось - поймай»</p>
28	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6—10 м). • Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
29	Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3—4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3—4 м). • Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.

№ НОД	Задачи	Содержание
30	Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	Подготовительная часть: Построение в шеренгу,ходьба на носках .пятках,на месте с высоким поднимания бедра,на внешнем своде стопы,бег на месте Основная часть; Элементы баскетбола Заключительная часть: Игра «Подбрось - поймай»
31	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному,по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные движения • Метание мешочков на дальность. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробьи и кошка». III часть. Ходьба в колонне по одному.
32	Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии.	Основные виды движений • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». • Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. • Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.
33	Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	Подготовительная часть: Построение в шеренгу,ходьба на носках .пятках,на месте с высоким поднимания бедра,на внешнем своде стопы,бег на месте Основная часть; Элементы баскетбола Заключительная часть: Игра «Подбрось – поймай»
34	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с палками. Основные виды движений • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага ребенка) (руки за головой или на пояс). • Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см). Подвижная игра «Охотники и утки». III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

№ НОД	Задачи	Содержание
35	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи». • Прыжки между предметами на правой и левой ноге. • Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.
36	Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках, пятках, на месте с высоким подниманием бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте Основная часть; Элементы баскетбола Заключительная часть: Игра «Подбрось - поймай»

4.5 Планируемые результаты

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами
Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
Перестраивается в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдает интервалы во время передвижения.
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
Следит за правильной осанкой.
Участствует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).