

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кекоранская средняя общеобразовательная школа»
Якшур-Бодьинского района Удмуртской Республики

Выписка из основной образовательной программе дошкольного образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации образовательной области

«Физическое развитие»

С. Кекоран 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации общеобразовательной программы в образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста построена на основе образовательной программы.

При разработке программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;

Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г. регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)

СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель Программы

Главная цель российского образования была сформулирована в майском Указе Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года:

«Разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально- культурных традиций».

Задачи Программы

Цель рабочей программы достигается через решение следующих задач:

обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм,

милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение

компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

□ достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

(соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

Планируемые результаты освоения ФООП ДО.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

К четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

-ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

К шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

На этапе завершения освоения ФОР ДО (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Структура занятий:

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Длительность занятия	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Количество в неделю	3	3	3	3
	2 занятия – в группе	2 занятия – в группе	2 занятия – в группе	2 занятия – в группе

	1 занятие-на свежем воздухе	1 занятие-на свежем воздухе	1 занятие -на свежем воздухе	1 занятие -на свежем воздухе
Количество в месяц	12	12	12	12
Количество в год	108	108	108	108
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц
Дни здоровья	1раз в квартал	1раз в квартал	1раз в квартал	1раз в квартал
Спортивные праздники	-	1 раза в год до 90 минут	2 раза в год до 90 минут	2 раза в год до 90 минут
Туристические прогулки	-	-	До 120 минут (с непрерывным движением 20 мин)	До 150 минут (с непрерывным движением 20-30 мин)

В неделю проводится 3 занятия. Два занятия в зале и одно занятие на свежем воздухе.

Каждое занятие состоит из:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Формы проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Занятия-соревнования.
5. Контрольно-проверочные занятия .
6. Сюжетно занятия.
7. Интегрированные занятия.

Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Задачи и содержание работы по образовательной области “Физическая культура”.

Основные виды движений	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Ходьба.	Учить детей ходить свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.	Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов,	широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с

			<p>прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.</p>	<p>перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p>
Бег	<p>Учить детей бегать свободно, не наталкиваясь друг на друга. Бегать друг за другом, по кругу.</p>	<p>Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).</p>	<p>Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.</p>	<p>Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.</p>

Ползание и лазание	Обучать хвату за перекладину во время лазанья.	<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</p>	<p>Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали</p>
Прыжки	Закреплять умение энергично отталкиваться	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с	Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с

	<p>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;</p>	<p>ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.</p>	<p>способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстоянии 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p>	<p>поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.</p> <p>Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p>
Метание	в метании мешочков с	Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4

	<p>песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p>	<p>мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p>	<p>менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.</p>	<p>м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.</p>
Катание на санках	Учить кататься на санках,	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.	. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.	Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные

		Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.	Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.	игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками. Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
Катание на лыжах	Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.	Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».	Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?»
Катание на самокате	садиться на трехколесный велосипед,	Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты	Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу,

	кататься на нем и слезать с него.	велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.	налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.	змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения»
Катание на коньках и роликах				Самостоятельно надевать ботинки с коньками и роликами. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «
Формирование основ здорового образа жизни	педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за	педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в	педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия	педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта

	<p>собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p>	<p>двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p>	<p>физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, использовании спортивного инвентаря и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены,</p>	<p>(санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, использовании спортивного инвентаря, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	
Активный отдых Физкультурные досуги:	досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный	- педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов. Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.	педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться	педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и

	<p>досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p>	<p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>-Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>	<p>государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>-Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p>	<p>патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>- Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p>
<p>Туристические прогулки и экскурсии</p>			<p>Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время</p>	<p>• Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более</p>

			<p>непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>	<p>2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на</p>
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Тематическое планирование составлено по возрастным группам .

Методическое обеспечение

- 1 Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
2. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
3. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
4. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
сентябрь 1 неделя	<p>Занятие № 1 стр. 23</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.</p> <p>Материал для повторения</p> <p><i>1-я неделя.</i> Игровые упражнения: с мячом – прокати мяч, броски вперед и т. д. У детей 3–4 лет еще слабый навык игры с мячом, поэтому для его формирования желателен каждый день проводить различные упражнения, игры с бегом "Догоните меня", "Бегите ко мне".</p>	<p>Занятие № 1 стр. 19</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p> <p>Занятие № 2 стр. 20 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на 	<p>Занятие № 1 стр. 15</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p> <p>Занятие № 2 стр. 17 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 40 см один от другого («змейкой»). 3. Броски мяча о пол между шеренгами 	<p>Занятие № 1 стр. 9</p> <p>Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</p> <p>Занятие № 2 стр. 10 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (количество мячей зависит от длины скамейки), последовательно через каждый (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). 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см). 3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за

		<p>расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>Занятие № 3 стр. 21 Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p>	<p>одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (первая группа детей выполняет броски, а вторая ловит их после отскока о пол, затем другая шеренга бросает мячи, а другая ловит, и так поочерёдно).</p> <p>Занятие № 3 стр. 17 Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м).</p> <p>Занятие № 3 стр. 11 Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>
2 неделя		<p>Занятие № 4 стр. 21 Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>Занятие № 5 стр. 23 <i>Основные виды движений.</i> 1. Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета» (4-5 прыжков).</p>	<p>Занятие № 4 стр. 19 Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросании мяча.</p> <p>Занятие № 5 стр. 20 <i>Основные виды движений.</i> 1 Прыжки в высоту с места – упражнение « Достань до</p>	<p>Занятие № 4 стр. 11 Упражнять детей 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.</p> <p>Занятие № 5 стр. 13 <i>Основные виды движений.</i> 1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6 - 8 м; расстояние между предметами 0,5 м.</p>

		<p>Упражнение выполняется фронтальным способом или поочерёдно двумя шеренгами (3-4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир – кубик, мяч).</p> <p>Занятие № 6 стр. 23 Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носочках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.</p>	<p>предмета». Задание выполняется фронтальным способом (группами), повторить серии прыжков по 4-5 раз подряд, 2-3 подхода. 2Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз). 3Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза)</p> <p>Занятие № 6 стр. 20 Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>Повторить 3-4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно).</p> <p>2. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз).</p> <p>3. Упражнение в ползании «крокодил». Дети становятся в две шеренги. Первая шеренга занимает положение в упоре лежа на согнутых локтях. Каждый ребенок второй шеренги берёт ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу воспитателя дети передвигаются вперёд, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.</p> <p>Занятие № 6 стр. 14 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</p>
3 неделя	Занятие № 3 стр. 25 Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить	Занятие № 7 стр. 24 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании);	Занятие № 7 стр. 21 Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1	Занятие № 7 стр. 15 Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с

<p>энергично отталкивать мяч при прокатывании.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения с мячами – катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. Подвижные игры "Пузырь", "Мой веселый звонкий мяч", "Найди свой домик" и др.</p>	<p>упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.</p> <p>Занятие № 8 стр. 26 <i>Основные виды движений.</i> 1Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно. 2 Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края. 3 Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м.</p> <p>Занятие № 9 стр. 26 Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в</p>	<p>минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Занятие № 8 стр. 26 <i>Основные виды движений.</i> 1Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно. 2 Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края. 3 Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м.</p>	<p>мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Занятие № 8 стр. 16 <i>Основные виды движений.</i> 1Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза. 2Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по - медвежьему»). Повторить 2—3 раза. 3Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Занятие № 9 стр. 16 Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		прыжках, развивая точность приземления.	Занятие № 9 стр. 24 Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	
4 неделя	Занятие № 4 стр. 26 Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Материал для повторения для 4-я неделя. Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.	Занятие № 10 стр. 26 Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Занятие № 11 стр. 28 <i>Основные виды движений.</i> 1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза. 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены	Занятие № 10 стр. 24 Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая его края; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Занятие № 11 стр. 26 <i>Основные виды движений.</i> 1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз). 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2-3 раза).	Занятие № 10 стр. 16 Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Занятие № 11 стр. 18 <i>Основные виды движений.</i> 1. Лазание в обруч, который держит партнёр, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»); 2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трёх шагов ребёнка один от другого (5-6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом.

		<p>на расстоянии 1м одна от другой. Повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Занятие № 12 стр. 29 Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.</p>	<p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза).</p> <p>Занятие № 12 стр. 26 Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Главное – спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м); два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге (иначе получится бег с перешагиванием).</p> <p>Занятие № 12 стр. 18 Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p>
<p>октябрь 1 неделя</p>	<p>Занятие № 5 стр. 28</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>Материал для повторения <i>1-я неделя.</i> Игровые упражнения "Мышки",</p>	<p>Занятие № 13 стр. 30</p> <p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>Занятие № 14 стр. 32 <i>Основные виды движений.</i></p>	<p>Занятие № 13 стр. 28</p> <p>Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p>Занятие № 14 стр. 29 <i>Основные виды движений.</i> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком</p>	<p>Занятие № 13 стр. 20</p> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p>Занятие № 14 стр. 21 <i>Основные виды движений</i> 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на</p>

	<p>"Цыплята" (высота шнура – 50–40 см); с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры "Мой веселый звонкий мяч", "Поймай комара", "Бегите ко мне" и др.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза. <p>Занятие № 15 стр. 32 Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага). Повторить 2-3 раза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2-3 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч (10-12 раз). <p>Занятие № 15 стр. 29 Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.</p>	<p>пояс (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. Стараться удерживать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо. Страховка воспитателем обязательна.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах руки (длина шнура 3-4 м) (3 – 4 раза). 3. Переброска мяча (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой – ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2- 2,5 м. <p>Занятие № 15 стр. 22 Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>2 неделя</p>	<p>Занятие № 6 стр. 29</p> <p>Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>2-я неделя. Игровые упражнения "Пойдем по мостику", "Побежим по дорожке" (ходьба и бег между двумя линиями), "Попрыгаем, как зайки (как мячики)". Подвижные игры "Поезд", "Кот и воробышки", "Найди свой домик".</p>	<p>Занятие № 16 стр. 33</p> <p>Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p> <p>Занятие № 17 стр. 34</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенные «совочком». Задание выполняется в среднем 	<p>Занятие № 16 стр. 30</p> <p>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 в перебрасывании мяча.</p> <p>Занятие № 17 стр. 32</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). <p>Занятие № 18 стр. 32</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге; разучивать игровые упражнения с мячом; повторить игровые</p>	<p>Занятие № 16 стр. 22</p> <p>Упражнять детей 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.</p> <p>Занятие № 17 стр. 23</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 5. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперёд, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 6. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. <p>Занятие № 18 стр. 24</p> <p>Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.</p>
-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.</p> <p>Занятие №18 стр. 34 Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>упражнения с бегом и прыжками.</p>	
3 неделя	<p>Занятие № 7 стр. 30</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p> <p>Материал для повторения</p> <p><i>3-я неделя.</i> Игровые упражнения: прыжки – "перепрыгнем канавку"; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом – "Докати до кегли", "Чей мяч дальше!". Подвижные игры "Поезд", "Найдем игрушку".</p>	<p>Занятие № 19 стр. 35</p> <p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p> <p>Занятие № 20 стр. 35 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). 	<p>Занятие № 19 стр. 33</p> <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p> <p>Занятие № 20 стр. 34 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один 	<p>Занятие № 19 стр. 24 Физическое развитие Пензулаева Л.И</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Занятие № 20 стр. 26 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Ведение мяча между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). выполняется двумя колоннами или шеренгами . повторить 2-3 раза. 8. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5 – 1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.

		<p>Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании и ловле мяча двумя руками.</p> <p>Занятие № 21 стр. 36 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.</p>	<p>от другого («змейкой»), 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза).</p> <p>Занятие № 21 стр. 35 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>	<p>9. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Занятие №21 стр. 26 Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p>
4 неделя	<p>Занятие № 9 стр. 33 Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>Материал для повторения <i>1-я неделя.</i> Игровые упражнения: лазание под дугу (шнуры); с мячом – "Прокати мяч и доползи",</p>	<p>Занятие № 25 стр. 39 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Занятие № 26 стр. 40 <i>Основные виды движений.</i> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке и мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). Страховка воспитателем обязательна.</p>	<p>Занятие № 25 стр. 39 Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p>Занятие № 26 стр. 41 <i>Основные виды движений.</i> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч из одной руки в другую</p>	<p>Занятие № 25 стр. 29 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.</p> <p>Занятие № 26 стр. 32 <i>Основные виды движений.</i> 1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения - на</p>

	<p>"Прокати и догони мяч; равновесие – "Пробеги по мостику (по дорожке)". Подвижные игры "Мыши в кладовой", "Поезд", "По ровненькой дорожке".</p>	<p>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза). 3. Бросание мяча вверх ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе. занятие № 27 стр. 40 Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.</p>	<p>перед собой и за спиной на каждый шаг (2-3 раза). 2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2-3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.</p> <p>Занятие № 27 стр. 41 Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>левой, и так попеременно), руки произвольно. 3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками - баскетбольный вариант.</p> <p>Занятие № 27 стр. 32 Закреплять навыки ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>
<p>Ноябрь 1 неделя</p>	<p>Занятие № 10 стр. 34 Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги;</p>	<p>Занятие № 28 стр. 41 Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носочках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	<p>Занятие № 28 стр. 42 Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с</p>	<p>Занятие № 28 стр. 32 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжки через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>

	<p>упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – "Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Догони мяч".</p>	<p>Занятие № 29 стр. 42 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3м. выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание – энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.) 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу. <p>Занятие № 30 стр. 43 Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</p>	<p>продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p> <p>Занятие № 29 стр. 43 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза. 2 Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3 Введение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6-8 см), повторить 2 раза. <p>Занятие № 30 стр. 43 Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.</p>	<p>Занятие № 29 стр. 34 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 3. Передача мяча в шеренгах (3-4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнёру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды – победителя. <p>Занятие № 30 стр. 34 Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Занятие № 11 стр. 35</p> <p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать</p>	<p>Занятие № 31 стр. 43</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в</p>	<p>Занятие № 31 стр. 44</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и изменением темпа движения, в беге между предметами, в</p>	<p>Занятие № 31 стр. 34</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд;</p>

	<p>координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; "Перепрыгни ручеек"; с мячом – "Прокати до мяч до кегли и сбей ее". Подвижные игры "Поймай комара", "Кот и мыши", "Найди свой домик".</p>	<p>бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Занятие № 32 стр. 44 <i>Основные виды движений.</i> 1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10 -12 раз). 2.Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза). 3.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.</p> <p>Занятие № 33 стр. 45 Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	<p>равновесии; повторить упражнения с мячом.</p> <p>Занятие № 32 стр. 45 <i>Основные виды движений.</i> 1.Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м, 2-3 раза. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3 раза. 3.Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза.</p> <p>Занятие № 33 стр. 45 Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>	<p>упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p> <p>Занятие № 32 стр. 36 <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении. 11.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Страховка воспитателя обязательна.</p> <p>Занятие № 33 стр. 36 Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и бегом.</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Занятие № 12 стр. 37 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание,</p>	<p>Занятие № 34 стр. 45 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на</p>	<p>Занятие № 34 стр. 46 Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя;</p>	<p>Занятие № 34 стр. 37 Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость;</p>

	<p>реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах; "Прокати в ворота"; ползание – "Доползи до зайки (на ладонях и коленях), лазание под дугу ("мышки", "котята"). Подвижные игры "Пузырь", "Поймай комара", "Зайка серый умывается".</p>	<p>животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p> <p>Занятие № 35 стр. 46 <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед - вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).</p> <p>Занятие № 36 стр. 46 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.</p>	<p>упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие № 35 стр. 47 <i>Основные виды движений.</i> Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза). Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два прыжка на другой). Ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p> <p>Занятие № 36 стр. 47 Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.</p>	<p>разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p> <p>Занятие № 35 стр. 38 <i>Основные движения</i> Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук). -Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>Занятие № 36 стр. 39 Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>4 неделя</p>	<p>Занятие № 11 стр. 35(Повторение)</p> <p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p> <p>Материал для повторения (Повторение)</p> <p><i>3-я неделя.</i> Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; "Перепрыгни ручеек"; с мячом – "Прокати до мяч до кегли и сбей ее". Подвижные игры "Поймай комара", "Кот и мыши", "Найди свой домик".</p>	<p>Занятие № 31 стр. 43 (Повторение)</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Занятие № 29 стр. 42 (Повторение)</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3м. выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание – энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.</p> <p>Занятие № 33 стр. 45</p>	<p>Занятие № 31 стр. 44 (Повторение)</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p> <p>Занятие № 29 стр. 43 (Повторение)</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).</p> <p>3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6-8 см), повторить 2 раза</p> <p>Занятие № 33 стр. 45 (Повторение)</p> <p>Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить</p>	<p>Занятие № 31 стр. 34 (Повторение)</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p> <p>Занятие № 29 стр. 34 (Повторение)</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд.</p> <p>5. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).</p> <p>Передача мяча в шеренгах (3-4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнёру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды – победителя.</p> <p>Занятие № 33 стр. 36 (Повторение)</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и бегом</p>
-----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		(Повторение) Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	игровые упражнения с прыжками и бегом.	
Декабрь 1 неделя	Занятие № 13 стр. 38 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Материал для повторения <i>1-я неделя.</i> Игровые упражнения: подлезание – "Пролезть в норку" (мышки, котята, лисята) (высота 40–50 см); равновесие – "пройти по дорожке", "Перешагни через кубик"; с мячом – "Прокати и догони мяч", "Поймай мяч, брошенный воспитателем".	Занятие № 1 стр. 48 Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Занятие № 2 стр. 49 <i>Основные виды движений.</i> 1 Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 2 Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3 Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики,	Занятие № 1 стр. 48 Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Занятие № 2 стр. 49 <i>Основные виды движений.</i> 1 Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка. 2 Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м.) 3	Занятие № 1 стр. 40 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. Занятие № 2 стр. 41 <i>Основные виды движений.</i> 1 Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая, Страховка воспитателем обязательна. 2 Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м). Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками

		<p>набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.</p> <p>Занятие № 3 стр. 49</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.</p>	<p>3Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей)</p> <p>Занятие № 3 стр. 50</p> <p>Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.</p>	<p>снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10-12 бросков).</p> <p>3Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно, то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2—3 раза).</p> <p>Занятие № 3 стр. 41</p> <p>Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>
2 неделя	<p>Занятие № 14 стр. 40</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>2-я неделя. Игровые упражнения на равновесие "Пройди по мостику (снежному валу)" (ширина 20 см); прыжки из обруча в</p>	<p>Занятие № 4 стр. 50</p> <p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>Занятие № 5 стр. 51</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см). 	<p>Занятие № 4 стр. 51</p> <p>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> <p>Занятие № 5 стр. 52</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой 	<p>Занятие № 4 стр. 42</p> <p>Упражнять детей 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.</p> <p>Занятие № 5 стр. 43</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения). 2. Прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков или набивных мячей; расстояние

	<p>обруч, "с кочки на кочку", "из ямки в ямку"; метание "попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Пузырь", "Воробышки и кот".</p>	<p>Занятие № 6 стр. 51 Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.</p>	<p>(расстояние 3-4 м), повторить 2 раза. 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2-3 раза. Занятие № 6 стр. 52 Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.</p>	<p>между предметами 1м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться. 3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группироваться в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно. Занятие № 6 стр. 43 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Занятие № 15 стр. 41 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Материал для повторения</p>	<p>Занятие № 7 стр. 52 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Занятие № 8 стр. 54 <i>Основные виды движений.</i> 1 Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ</p>	<p>Занятие № 7 стр. 53 Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание по гимнастической скамейке упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Занятие № 8 стр. 54 <i>Основные виды движений. 1</i> Перебрасывание мяча (большой диаметр) друг</p>	<p>Занятие № 7 стр. 45 Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Занятие № 8 стр. 46 <i>Основные движения</i> 1 Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Играющие свободно располагаются по залу парами и выполняют броски</p>

	<p>3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки (высота 20 см); с мячом – прокатывание между предметами (кубики, кегли); друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры с прыжками и бегом.</p>	<p>- двумя руками из-за головы, ног в стойке на ширине плеч). 2Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. 3 Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом.</p> <p>Занятие № 9 стр. 54 Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p>	<p>другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз. 2Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек). 3Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2-3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.</p> <p>Занятие № 9 стр. 54 Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.</p>	<p>мяча друг другу. Исходное положение — стойка ноги врозь; у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Способ выполнения по выбору детей. 2Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). По двум сторонам зала лежат набивные мячи и кубики (5-6 шт., расстояние между предметами 1 м). Через 1,5-2 м от последнего предмета лежит обруч. По окончании упражнения в ползании подойти к обручу, встать в него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Затем обойти предметы с внешней стороны и встать в конец своей колонны. Выполняется двумя колоннами.</p> <p>3Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам). Занятие № 9 стр. 46 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Занятие № 16 стр. 42</p>	<p>Занятие № 10 стр. 54 Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе</p>	<p>Занятие № 10 стр. 55 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за</p>	<p>Занятие № 10 стр.47</p>

	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры "Порывенькой дорожке", "Лягушки", "Птица и птенчики" и др.</p>	<p>и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.</p> <p>Занятие № 11 стр. 56</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>3Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза).</p> <p>2Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза).</p> <p>3Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. повторить 3 раза.</p> <p>Занятие № 12 стр. 56</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>руки, в беге враспынную; лазанье на гимнастическую стенку; равновесии в прыжках.</p> <p>Занятие № 11 стр. 57</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>1Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2-3раза).</p> <p>2Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).</p> <p>3Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2-3 раза).</p> <p>Занятие № 12 стр. 57</p> <p>Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в лазании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках на равновесие.</p> <p>Занятие № 11 стр. 48 Основные виды движений.</p> <p>1Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога.</p> <p>Занятие № 12 стр. 48 Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Январь 2 неделя</p>	<p>Занятие № 17 стр. 43</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>Материал для повторения</p> <p><i>1-я неделя.</i> Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) – "мышки вылезли из норки", "щенята подлезли под забор"; ходьба по доске (ширина 15–20 см), по снежному валу; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур, из обруча в обруч. Подвижные игры с бегом, прыжками.</p>	<p>Занятие № 13 стр. 49</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p> <p>Занятие № 14 стр. 58 <i>Основные виды движений.</i></p> <p>1Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза). 3Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своём темпе.</p> <p>Занятие № 15 стр. 59</p> <p>Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.</p>	<p>Занятие № 13 стр. 59</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p> <p>Занятие № 14 стр. 60 <i>Основные виды движений.</i></p> <p>1Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза). 2Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза. 3Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10-15 раз.</p> <p>Занятие № 15 стр. 61</p> <p>Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.</p>	<p>Занятие № 13 стр. 49</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p> <p>Занятие № 14 стр. 51 <i>Основные виды движений.</i></p> <p>1Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания. 2Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами. 3Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.</p> <p>Занятие № 15 стр. 51</p> <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить</p>
-----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; повторить подвижную игру «Два Мороза».
3 неделя	<p>Занятие № 18 стр. 45</p> <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Материал для повторения</p> <p><i>2-я неделя.</i> Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом – катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов (кегли, кубики, стулья). Подвижные игры: "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой домик".</p>	<p>Занятие № 16 стр. 59</p> <p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Занятие № 17 стр. 60 <i>Основные виды движений</i></p> <p>1Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.</p> <p>2Прыжки на двух ногах, передвигаясь вперёд, прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3м, повторить несколько раз.</p> <p>3Равновесие – ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3м, повторить 2 раза.</p> <p>Занятие № 18 стр. 60</p> <p>Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и</p>	<p>Занятие № 16 стр. 61</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в подлезании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p>Занятие № 17 стр. 63 <i>Основные виды движений</i></p> <p>1Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.</p> <p>2Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.</p> <p>3Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.</p> <p>Занятие № 18 стр. 63</p> <p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>Занятие № 16 стр. 52</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Занятие № 17 стр. 53 <i>Основные движения</i></p> <p>1Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей).</p> <p>2Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием — приседание, поворот кругом и т. д.).</p> <p>3 Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>Занятие № 18 стр. 54</p> <p>Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».</p>

		прыжках вокруг снежной бабы.		
4 неделя	<p>Занятие № 19 стр. 46</p> <p>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> <p>Материал для повторения</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Игровые упражнения с мячом – катание между предметами, вокруг предметов. Подвижные игры: "Найди свой цвет", "Воробышки и кот", "Пузырь".</p>	<p>Занятие № 19 стр. 61</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Занятие № 20 стр. 62</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «помедвежь» на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза. <p>Занятие № 21 стр. 62</p> <p>Упражнять детей в перепрыгивании через</p>	<p>Занятие № 19 стр. 63</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p>Занятие № 20 стр. 64</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока о пол 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны <p>Занятие № 21 стр. 65</p> <p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторять игровые упражнения с бегом,</p>	<p>Занятие № 19 стр.54</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p> <p>Занятие № 20 стр. 56</p> <p><i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 2Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10-12 раз подряд. После большой паузы повторить упражнение. 2Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза. 3Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт.), расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.

		препятствия в метании снежков на дальность.	прыжками и метанием снежков на дальность.	Занятие № 21 стр. 56 Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
Февраль 1 неделя	Занятие № 19 стр. 46 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. Материал для повторения <i>3-я неделя.</i> Игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Игровые упражнения с мячом – катание между предметами, вокруг предметов. Подвижные игры: "Найди свой цвет",	Занятие № 19 стр. 61 Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Занятие № 20 стр. 62 <i>Основные виды движений.</i> 1Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз). 2 Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьей» на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза. Занятие № 21 стр. 62	Занятие № 19 стр. 63 Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Занятие № 20 стр. 64 <i>Основные виды движений.</i> 1Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока о пол 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола 3Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны Занятие № 21 стр. 65 Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на	Занятие № 19 стр.54 Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. Занятие № 20 стр. 56 <i>Основные виды движений.</i> Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10-12 раз подряд. После небольшой паузы повторить упражнение. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза.

	"Воробышки и кот", "Пузырь".	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	лыжах; повторять игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт.), расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами. Занятие № 21 стр. 56 Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друга на санках.
2 неделя	Занятие № 21 стр. 50 Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Материал для повторения <i>1-я неделя.</i> Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) – "мышки", "кролики"; ходьба по доске (ширина 15–20 см); ходьба по снежному валу: катание мячей в прямом направлении. Подвижные	Занятие № 25 стр. 65 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Занятие № 26 стр. 66 <i>Основные виды движений.</i> 1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).	Занятие № 25 стр. 68 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в беге до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Занятие № 26 стр. 69 <i>Основные виды движений.</i> 1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза).	Занятие № 25 стр. 59 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, развивая ловкость и глазомер. Занятие № 26 стр. 60 <i>Основные движения</i> Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2—3 раза). Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой) (2 раза).

	<p>игры "Мышки", "Поезд", "Найди свой цвет" и др.</p>	<p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).</p> <p>Занятие № 27 стр. 67 Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.</p>	<p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>Занятие № 27 стр. 69 Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.</p>	<p>Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой. Воспитатель объявляет команду-победителя.</p> <p>Занятие № 27 стр. 60 Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Занятие № 22 стр. 51 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> <p>Материал для повторения</p>	<p>Занятие № 28 стр. 67 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>Занятие № 29 стр. 68 <i>Основные виды движений.</i> 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на</p>	<p>Занятие № 28 стр. 70 Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю</p> <p>Занятие № 29 стр. 71 <i>Основные виды движений</i></p>	<p>Занятие № 28 стр. 61 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> <p>Занятие № 29 стр. 62 <i>Основные виды движений</i> 1 Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).</p>

	<p>2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу, перешагивание через кубики, бруски; прыжки – прыжки с высоты 15–20 см ("воробышки", "зайки"). Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой цвет" и др.</p>	<p>расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз). 1. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. 2. Занятие № 30 стр. 68 Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2-3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз). Занятие № 30 стр. 71 Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза). 3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение. Занятие № 30 стр. 62 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Занятие № 23 стр. 52 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. Материал для повторения</p>	<p>Занятие № 31 стр. 69 Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Занятие № 32 стр. 70 <i>Основные виды движений.</i> 1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз).</p>	<p>Занятие № 31 стр. 71 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание мешочков в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Занятие № 32 стр. 72 <i>Основные виды движений.</i> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой с</p>	<p>Занятие № 31 стр. 63 Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Занятие № 32 стр. 64 <i>Основные виды движений</i></p>

	<p>3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки – из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижные игры: "По ровненькой дорожке", "Лягушки", "Поймай снежинку", "Поезд" и др.</p>	<p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).</p> <p>Занятие № 33 стр. 70 Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.</p>	<p>расстояния 3 м (5 - 6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони» (2-3 раза). 3. Ходьба на носочках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2-3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p>Занятие № 33 стр. 73 Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Выполняется двумя колоннами в среднем темпе. Страховка воспитателем обязательна. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.</p> <p>Занятие № 33 стр. 64 Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>
<p>Март 1 неделя</p>	<p>Занятие № 24 стр. 53 Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>Занятие № 34 стр. 70 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</p>	<p>Занятие № 34 стр. 73 Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной</p>	<p>Занятие № 34 стр. 65 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>

	<p>Материал для повторения</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (высотой 40–50 см), не касаясь руками пола. Подвижные игры "Воробышки и кот", "Поезд", "Лягушки".</p>	<p>Занятие № 35 стр. 71 <i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед -вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Занятие № 36 стр. 72 Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.</p>	<p>опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> <p>Занятие № 35 стр. 74 <i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4м).</p> <p>4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой рукой), мячи малого диаметра.</p> <p>Занятие № 36 стр. 75 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.</p>	<p>Занятие № 35 стр. 66 <i>Основные виды движений</i></p> <p>1Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).</p> <p>2Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3Эстафета с мячом «Передал — садись».</p> <p>Занятие № 36 стр. 66 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Занятие № 24 стр. 53</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в</p>	<p>Занятие № 34 стр. 70</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание</p>	<p>Занятие № 34 стр. 73</p> <p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при</p>	<p>Занятие № 34 стр. 65</p> <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках</p>

	<p>лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (высотой 40–50 см), не касаясь руками пола. Подвижные игры "Воробышки и кот", "Поезд", "Лягушки".</p>	<p>в прямом направлении, прыжки между предметами.</p> <p>Занятие № 35 стр. 71 <i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед -вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Занятие № 36 стр. 72 Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.</p>	<p>ходьбе по повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> <p>Занятие № 35 стр. 74 <i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4м).</p> <p>4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой рукой), мячи малого диаметра.</p> <p>Занятие № 36 стр. 75 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.</p>	<p>между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Занятие № 35 стр. 66 <i>Основные виды движений</i></p> <p>1Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).</p> <p>2Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3Эстафета с мячом «Передал — садись».</p> <p>Занятие № 36 стр. 66 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Занятие № 26 стр. 56</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить</p>	<p>Занятие № 4 стр.74</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по</p>	<p>Занятие № 4 стр. 79</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением</p>	<p>Занятие № 4 стр. 74</p> <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную;</p>

<p>прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке – "Воробышки и кот"; метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча – "Сбей кеглю"; докати до флажка. Ползание – "Проползи по мостику" (по доске, скамейке), под дугой. Подвижные игры "Найди свой домик", "Зайка серый умывается", "Лягушки" и др.</p>	<p>команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.</p> <p>Занятие № 5 стр.75 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (4–5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5–6 раз). 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение – сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8—10 раз). <p>Занятие № 6 стр.76 Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p>	<p>направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p>Занятие № 5 стр.80 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4–6 раз. 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами – «Кто быстрее доползет до кегли». <p>Занятие № 6 стр. 80 Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p> <p>Занятие № 5 стр. 75 <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой – на левой (2–3 раза). 2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза). <p>Занятие № 6 стр. 75 Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>4 неделя</p>	<p>Занятие № 27 стр. 57</p> <p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты (заборчик пенек); метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни; по скамейке; ползание между предметами (кегли, кубики, набивные мячи). Равновесие – ходьба с различными положениями рук по доске, по скамейке, перешагивание через предметы. Подвижные</p>	<p>Занятие № 7 стр.76</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p> <p>Занятие № 8 стр.77 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи – не урони». 3. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове. <p>Занятие № 9 стр.77</p> <p>Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).</p>	<p>Занятие № 7 стр. 81</p> <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие № 8 стр. 82 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2–3 раза. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2–3 раза (рис. 8). <p>Занятие № 9 стр. 83</p> <p>Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	<p>Занятие № 7 стр. 76</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Занятие № 8 стр. 78 <i>Основные движения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Равновесие – ходьба между предметами (6–8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. <p>Занятие № 9 стр. 78</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>
----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	игры: "Кролики", "Лягушки", "Лохматый пес" и др.			
Апрель 1 неделя	<p>Занятие № 28 стр. 58</p> <p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения: лазание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке; равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); по скамейке (высота 20 см); прыжки – перепрыгивание через две линии (ширина 15–20 см); прыжки из обруча в обруч: метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя</p>	<p>Занятие № 10 стр.78</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «помедвежь»; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие № 11 стр. 79</p> <ol style="list-style-type: none"> Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза). Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель 	<p>Занятие № 10 стр.83</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p> <p>Занятие № 11 стр.84 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6–8 раз. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза. <p>Занятие № 12 стр.85</p>	<p>Занятие № 10 стр. 79</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Занятие № 11 стр. 80 <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. <p>Занятие № 12 стр. 80 Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>

	руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, кегли). Подвижные игры "По ровненькой дорожке", "Поезд", "Птица, птенчики".	осуществляет страховку у гимнастической стенки. Занятие № 12 стр.79 Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	
2 неделя	Занятие № 26 стр. 56 (Повторение) Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Материал для повторения (Повторение) 2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке – "Воробышки и кот"; метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча – "Сбей кеглю"; докати	Занятие № 4 стр.74 9 (Повторение) Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную. Занятие № 5 стр.75 (Повторение) <i>Основные виды движений.</i> 1. Прыжки в длину с места (4–5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура	Занятие № 4 стр. 79 (Повторение) 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. Занятие № 5 стр.80 (Повторение) <i>Основные виды движений.</i> 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз.	Занятие № 4 стр. 74 (Повторение) Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Занятие № 5 стр. 75 (ПОВТОРЕНИЕ) <i>Основные виды движений</i> 1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой – на левой (2–3 раза). 2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.

	<p>до флажка. Ползание – "Проползи по мостику" (по доске, скамейке), под дугой. Подвижные игры "Найди свой домик", "Зайка серый умывается", "Лягушки" и др.</p>	<p>2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5–6 раз).</p> <p>3. Прокатывание мяча другу (исходное положение – сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8—10 раз).</p> <p>Занятие № 6 стр.76 (Повторение)</p> <p>Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p>	<p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4—6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами – «Кто быстрее доползет до кегли».</p> <p>Занятие № 6 стр. 80 (Повторение)</p> <p>Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза).</p> <p>Занятие № 6 стр. 75 (Повторение)</p> <p>Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Занятие № 29 стр. 60</p> <p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Материал для повторения</p>	<p>Занятие № 13 стр.80</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие № 14 стр.81 <i>Основные виды движений.</i></p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>Занятие № 13 стр.86</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p> <p>Занятие № 14 стр.87 <i>Основные виды движений.</i></p>	<p>Занятие № 13 стр. 81</p> <p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> <p>Занятие № 14 стр. 82 <i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки</p>

	<p>1-я неделя. Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); прыжки – перепрыгивание через шнур – "ручеек", "канавку"; прыжки до кегли (кубика); метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики: ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры "Поймай комара", "Кролики", "Найди свой цвет".</p>	<p>боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза); страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2–3 раза.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).</p> <p>Занятие № 15 стр.82 Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раз).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз).</p> <p>Занятие № 15 стр.87 Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.</p>	<p>вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p> <p>Занятие № 15 стр. 82 Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Занятие № 30 стр. 61 Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать</p>	<p>Занятие № 16 стр. 82 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную</p>	<p>Занятие № 16 стр.88 Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p>	<p>Занятие № 16 стр. 83 Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Занятие № 17 стр. 84</p>

	<p>ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу</p> <p>Подвижные игры "Поезд", "Воробышки и кот", "Лягушки".</p>	<p>цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> <p>Занятие № 17 стр.83 <i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет».</p> <p>2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).</p> <p>Занятие № 18 стр.84 Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</p>	<p>Занятие № 17 стр.89</p> <p>1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8—10 м; 3 раза.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p> <p>Занятие № 18 стр.89 Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передал – садись».</p> <p>3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p> <p>Занятие № 18 стр. 84 Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>
Май	Занятие № 30 стр. 61	Занятие № 16 стр. 82	Занятие № 16 стр.88	Занятие № 16 стр. 83

<p>1 неделя</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу</p> <p>Подвижные игры "Поезд", "Воробышки и кот", "Лягушки".</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> <p>Занятие № 17 стр.83 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу). <p>Занятие № 18 стр.84</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p> <p>Занятие № 17 стр.89</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8—10 м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч. <p>Занятие № 18 стр.89</p> <p>Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Занятие № 17 стр. 84 <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2. Эстафета с мячом «Передал – садись». 3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. <p>Занятие № 18 стр. 84</p> <p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>
-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Апрель 3 неделя</p>	<p>Занятие № 32 стр. 63</p> <p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения; лазание под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижные игры "Сбей кеглю", "Воробышки и кот", "Наседка и цыплята".</p>	<p>Занятие № 22 стр. 86</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие № 23 стр. 87 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие - ходьба по скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше(2-3 раза)(рис.12) 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого. <p>Занятие № 24 стр. 87</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предмета; в равновесии; перебрасывании мяча.</p>	<p>Занятие № 22 стр. 91</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p> <p>Занятие № 23 стр. 93 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), 2–3 раза. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2–3 раза. <p>Занятие № 24 стр. 93</p>	<p>Занятие № 22 стр. 87</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>Занятие № 23 стр. 88 <i>Основные виды движений.</i></p> <p>1Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров); шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Повторить 2—3 раза.</p> <p>2Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч.</p> <p>3Игровое упражнение с бегом «Догони пару».</p> <p>Занятие № 24 стр. 88</p> <p>Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</p>
-----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	
Апрель 4 неделя	<p>Занятие 4 стр. 40</p> <p>Упражнять в умении воспроизводить заданное количество движений и называть их словами <i>много</i> и <i>один</i>.</p> <p>Закреплять умение различать и называть части суток: <i>утро, вечер</i>.</p>	<p>Занятие 4 стр. 51</p> <p>Закреплять представления о том, что результат счета не зависит от качественных признаков предмета (размера, цвета). Упражнять в умении сравнивать предметы по величине (в пределах 5), раскладывать их в убывающей и возрастающей последовательности, обозначать результаты сравнения словами: <i>самый большой, меньше, еще меньше, самый маленький, больше</i>.</p> <p>Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, обозначать пространственные направления относительно себя соответствующими словами: <i>вперед, назад, налево, направо, вверх, вниз</i>.</p>	<p>Занятие 4 стр. 63</p> <p>Совершенствовать умение составлять число 5 из единиц.</p> <p>Упражнять в умении двигаться в заданном направлении.</p> <p>Закреплять умение последовательно называть дни недели, определять, какой день недели сегодня, какой был вчера, какой будет завтра.</p>	<p>Занятие 7 стр. 151</p> <p>Продолжать учить самостоятельно составлять и решать задачи на сложение и вычитание в пределах 10.</p> <p>Упражнять в умении ориентироваться на листе бумаги в клетку. Закреплять умение считать в прямом и обратном порядке в пределах 20. Развивать внимание, память, логическое мышление.</p> <p>Занятие 8 стр. 153</p> <p>Продолжать учить самостоятельно составлять и решать задачи на сложение и вычитание в пределах 10.</p> <p>Упражнять в умении ориентироваться на листе бумаги в клетку.</p> <p>Совершенствовать умение ориентироваться в окружающем пространстве относительно себя и</p>

				другого лица. Развивать внимание, память, логическое мышление.
Май 1 неделя	Занятие № 33 стр. 65 Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Материал для повторения (ПОВТОРЕНИЕ) <i>1-я неделя.</i> Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) – "мышки", "кролики"; ходьба по доске (ширина 15–20 см); ходьба по снежному валу: катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры "Мышки", "Поезд", "Найди свой цвет" и др.	Занятие № 25 стр.88 упражнять в ходьбе парами, сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжки в длину с места. Занятие № 26 стр. 89 <i>Основные виды движений.</i> 1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти не прерывая). Положение рук может быть разным- на пояс, в стороны, за голову. 2.Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3.Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячиками) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потяньс Занятие № 27 стр. 89 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в	Занятие № 25 стр.88 Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. Занятие № 26 стр. 95 <i>Основные виды движений.</i> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2–3 раза). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2–3 раза). Занятие № 27 стр.96 Упражнять в беге с высоким подниманием бедра;	Занятие № 25 стр. 88 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. Занятие № 26 стр. 89 <i>Основные виды движений.</i> 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна. 2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в произвольном порядке. На одной стороне зала дети под руководством педагога выполняют упражнение на равновесие, на другой — упражнение с мячом. 3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).

		<p>чередовании с прыжками; повторить упражнение с мячом.</p>	<p>развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).</p>	<p>Занятие № 27 стр. 90 Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Май</p> <p>2</p> <p>неделя</p>	<p>Занятие № 34 стр. 66</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p> <p>Материал для повторения</p> <p>(Повторение)</p> <p>2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу, перешагивание через кубики, бруски; прыжки – прыжки с высоты 15–20 см («воробышки», «зайки»). Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет» и др.</p>	<p>Занятие № 28 стр. 89</p> <p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Занятие № 29 стр. 90</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). <p>Занятие № 30 стр.90</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.</p>	<p>Занятие № 28 стр. 96</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>Занятие № 29 стр. 97</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5-6 раз. 3. Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз. <p>Занятие № 30 стр.97</p> <p>Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения мячом.</p>	<p>Занятие № 28 стр. 90</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p> <p>Занятие № 29 стр. 91</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <p>1Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз). 2Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м). 3Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> <p>Занятие № 30 стр. 92</p> <p>Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>
<p>Май</p> <p>3</p> <p>неделя</p>	<p>Занятие № 35 стр. 67</p> <p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу</p>	<p>Занятие № 31 стр. 91</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен,</p>	<p>Занятие № 31 стр.98</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами</p>	<p>Занятие № 31 стр. 92</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе</p>

	<p>воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Материал для повторения (Повторение)</p> <p>3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки – из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижные игры: "Поровненькой дорожке", "Лягушки", "Поймай снежинку", "Поезд" и др.</p>	<p>беge врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p> <p>Занятие № 32 стр. 92 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»). 3. Прыжки через короткую скакалку. <p>Занятие № 33 стр. 92 Упражнять детей в ходьбе и беge парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p>	<p>колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p> <p>Занятие № 32 стр.99 <i>Основные виды движений.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребёнок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами. 3Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. <p>Занятие № 33 стр.99 Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p>	<p>и беge врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p>Занятие № 32 стр. 93 <i>Основные виды движений</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировкеРавновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. <p>Занятие № 33 стр. 93 Упражнять детей в ходьбе и беge между предметами, в ходьбе и беge врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>
<p>Май 4 неделя</p>	<p>Занятие № 36 стр. 68</p> <p>Упражнять в ходьбе и беge по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной</p>	<p>Занятие № 34 стр. 92</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при</p>	<p>Занятие № 34 стр. 100</p> <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на</p>	<p>Занятие № 34 стр. 95</p> <p>Упражнять в ходьбе и беge с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по</p>

<p>лесенке; повторить задание в равновесии.</p> <p>Материал для повторения (Повторение)</p> <p>4-я неделя. Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (высотой 40–50 см), не касаясь руками пола. Подвижные игры "Воробышки и кот", "Поезд", "Лягушки".</p>	<p>ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p> <p>Занятие № 35 стр. 93 <i>Основные виды движений</i></p> <p>1Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с неё (2 раза). 2Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).</p> <p>Занятие № 36 стр. 93 Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p>	<p>животе; повторить прыжки между предметами.</p> <p>Занятие № 35 стр. 101 <i>Основные виды движений</i></p> <p>1Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см). 3Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.</p> <p>Занятие № 36 стр. 101 Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.</p>	<p>повышенной опоре, в прыжках.</p> <p>Занятие № 35 стр. 96 <i>Основные виды движений</i></p> <p>1Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «помедвежи» (2 раза). 2Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). Выполняется двумя колоннами. 3Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка).</p> <p>Занятие № 36 стр. 96 Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------