

**Рабочая программа**

**по разделу «Физическая культура»**

**образовательной области «Физическое развитие»**

**для детей средней группы**

3 непрерывных образовательных деятельности в неделю

 (всего 108 непрерывных образовательных деятельностей)

Составитель:

воспитатель МАДОУ «Умка»

Кудашева В.В.

2018-2019 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-5 лет составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Умка».

Программа рассчитана на проведение 108 занятий в год (3 занятие в неделю), длительность проведения занятия 20 минут.

**Актуальность** заключается в том, что содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей средней группы.

**Новизна** программы заключаетсяв соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом,в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Целесообразность** данной программы обусловлена тем, что она соответствует целям и задачам основной образовательной программы МАДОУ «УМКА».

**Цель:** создание условий для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* Сохранять и укреплять здоровье детей;
* Совершенствовать функции организма, повышая его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям;
* Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
* Создать условия для реализации потребности в двигательной активности;
* Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость);
* Выработать привычку к соблюдению режима, привить культурно-гигиенические навыки;
* Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.

**Особенностями организации образовательного процесса** является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Наряду с федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент и компонент ДОУ: социально–личностное развитие.

Задача национально-регионального компонента: расширять кругозор детей о национальной культуре народов Севера, закреплять представления у детей о природе, животных Крайнего Севера.

 Задача приоритетного направления деятельности: социально-личностное развитие дошкольников. Формирование представлений о богатстве народной культуры, воспитывая любовь к народным играм.

Знакомство детей с подвижными русскими народными играми и играми народов Севера, имеет огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач, которые направлены на развитие точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве, а также на формирование положительных социально – личностных черт характера и воспитание выдержки, честности, дисциплины и интереса к народной культуре.

Национально-региональный компонент и компонент ДОУ реализуются как полные сюжетные занятия и как часть занятий на воздухе в народных играх.

**Отличительные особенности организации образовательного процесса**

Отличительные особенности заключаются в том, что программа составлена с учетом интеграции образовательных областей:

|  |
| --- |
| Виды интеграции образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» |
| По задачам и содержанию психолого-педагогической работы | По средствам организации и оптимизации образовательного процесса |
| * «Познавательное развитие» - формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира.
* «Художественно-эстетическое развитие» - развитие детского художественного творчества, интереса к самостоятельной творческой деятельности.
* «Речевое развитие» - развитие свободного общения с взрослыми и детьми, овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими.
* «Социально-коммуникативное развитие» - способствовать формированию личностного отношения ребенка к соблюдению (и нарушению) моральных норм

работу по формированию доброжелательных взаимоот­ношений между детьми, учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений. | * «Художественно-эстетическое развитие» раздел «Музыкально-художественная деятельность» - развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств
 |

**Сопутствующие формы работы при организации образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи и содержания работы | Формы работы | Формы организации детей |
| Непрерывная образовательная деятельность |
| Физическая культура | Мастерские по изготовлению продуктов детского творчества: рисование иллюстраций к художественным произведениям; рисование, сказочных животных; творческие задания, рисование иллюстрации к прослушанным музыкальным произведениям. Реализация творческих проектов. | - индивидуальные- подгрупповые- фронтальные |
| **Совместная образовательная деятельность,****осуществляемая в ходе режимных моментов** |
| Физическая культура | Использование рисования в повседневной жизни детей, в игре, в досуговой деятельности, привлечение внимания детей к оформлению помещения, привлекательности оборудования, красоте и чистоте окружающих помещений, предметов, игрушек. | - индивидуальные- подгрупповые- фронтальные |
| **Самостоятельная деятельность детей** |
| Физическая культура | Предоставление детям возможности самостоятельно рисовать (преимущественно во второй половине дня), рассматривать репродукции картин, иллюстраций. | - индивидуальные- подгрупповые- фронтальные |

**Программа основывается на основополагающих принципах:**

* развивающего обучения и научного положения Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В.В. Давыдов);
* культуросообразности - учёт национальных ценностей и традиций в образовании, восполнение недостатков духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры;
* научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
* критерия полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
* единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
* интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* комплексно-тематического построения образовательного процесса;
* построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
* учёта соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
* варьирования образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
* решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема (раздел)** | **Количество занятий** | **В том числе занятия-диагностика** |
| **Занятия в спортивном зале** |
| 1-108 | Строевые упражнения (частично на всех занятиях) | 108 |  |
| 1-108 | *-Ходьба* (частично на всех занятиях) | 108 |  |
| 1-108 | *-Бег (*частично на всех занятиях) |  | 9 |
| Развитие основных видов упражнений: |
| 1, 7, 8, 13, 14, 15, 28, 29, 31, 32, 40, 41, 52, 53, 63, 64, 65, 69, 75, 90, 103. | *-Прыжки.* | 21 | 3 |
| 2, 3, 6, 22, 23, 30, 33, 45, 47, 48, 50, 51, 54, 55, 56, 66, 78, 79, 80, 85, 86, 88, 89, 93, 104, 107, 108. | *-Катание, бросание, ловля, метание* | 27 | 6 |
| 5, 9, 19, 20, 21, 36, 43, 44, 46, 49, 57, 61, 62, 76, 77, 81, 87, 91, 92, 97, 98. | *- Ползание и лазание* | 21 |  |
| 4, 16, 17, 18, 24, 34, 35, 42, 67, 68, 73, 74, 99, 105, 106. | *-Упражнение в равновесии* | 15 |  |
| 10,11, 12, 25, 26, 27, 37, 38, 39, 58, 59, 60, 70, 71, 72, 82, 83, 84, 94, 95, 96, 100, 101, 102. | -*Музыкально- ритмические движения* | 24 |  |
| **ИТОГО:** | **108** |  |

**Содержание рабочей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Содержание психолого-педагогической работы |
| Физическая культура | **Физическая культура.** Формировать правильную осанку.Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, уме­ние творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталки­ваясь носком.Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыж­ках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать оттал­кивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять поворо­ты, подниматься на гору.Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гиб­кость, ловкость и др.Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно отно­ситься к выполнению правил игры.Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.Приучать к выполнению действий по сигналу. |

**Педагогический мониторинг**

Педагогическая диагностика во всех возрастных группах проводится на основе диагностического пособия Афонькиной Ю.А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей / Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель – 2015. Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в форме наблюдения, беседы, игры в целях дальнейшего планирования педагогических действий.

Предлагаемая в данном диагностическом журнале модель педагогической диагностики индивидуального развития детей разработана с учетом образовательных областей и их приоритетных направлений, определенных ФГОС ДО. В каждой образовательной области в контексте определенных направлений выделены уровни эффективности педагогического воздействия, то есть педагогическая диагностика предполагает не ранжирование детей по их достижениям, а выявление целесообразности и полноты использования педагогами образовательных ресурсов для обеспечения развития каждого ребенка.

С учётом того факта, что в раннем и дошкольном возрасте основные линии психического развития находятся в стадии становления и, как следствие, их показатели могут быть недостаточно устойчивы, зависимы от особенностей микросоциума, здоровья ребенка, его эмоционального состояния на момент диагностики, в методике предлагаются наряду с устоявшейся уровневой градацией (высокий, средний, низкий) промежуточные уровни эффективности педагогических воздействий: средний/высокий, низкий/средний, низший/низкий; это позволяет сделать диагностику точнее. Содержание уровней разработано с учетом преемственности в отношении каждой возрастной группы от 2 до 7 лет, что позволяет сделать педагогический мониторинга систематическим, «пролонгированным» и отразить историю развития каждого ребенка в условиях образовательной деятельности.

Итоги диагностики фиксируются в карте оценки уровней эффективности педагогических воздействий (Приложение 1).

**Программно-методическое обеспечение:**

Программа рассчитана на использование учебно-методического комплекта:

1. Афонькина Ю.А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей. Средняя группа / Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель. – 2014.
2. Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет). Борисова М.М.
3. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Пензулаева Л.И.
4. Сборник подвижных игр (2-7 лет). Степаненкова Э.Я.
5. Физическая культура в детском саду (4-5 лет). Средняя группа. Пензулаева Л.И.

Для воспитанников:

1. Иллюстративный материал
2. Дидактические игры

**Приложение 1**

**Карта оценки уровней эффективности педагогических воздействий**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Возрастная группа: Воспитатели:

Дата заполнения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п Фамилия, Имя ребенка | Направления реализации образовательной области «Физическое развитие» | Личный уровень |
| Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость | Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений | Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук | Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений | Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами | Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере | Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами |
| Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г | К.г  |
| 1.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Начало года: В.у. - %, С.у. - %, Н.у. - % Конец года: В.у. - %, С.у. - %, Н.у. - %

**Приложение 2**

**Календарно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию**

 **детей 4-5 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **План-ая и** **Факт-кая дата проведения** **НОД, №** | **Цели НОД** | **Содержание непосредственно образовательной деятельности**  | **Материал** |
| IX1 неделя№ 1 | **Традиционное**Обследование уровня развития в лазание и в прыжках в длину с места.Развивать умение соблюдать дистанцию при ходьбе и беге в колонне по одному. | **I часть. ОВД**Построение в колонну по одному.Ходьба на носках.Ходьба на пятках.Бег в колонне по одному.Перестроение в круг. **II часть. ОРУ**1. «Мельница». И п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-4 – вращение прямыми руками вперёд, 1-4 – вращение прямыми руками назад. Повтор 2 раза в каждую сторону.2. «Неваляшка». И п. – сидя, ноги калачиком, руки на пояс. 1,3 – наклон вправо, 2,4 – наклон влево. Повтор 4 раза.3. «Кошечка». И п. – упор стоя на коленях. 1,3 – выгнуть спину, 2,4 – прогнуть спину. Повтор 4 раза.4. «Прятки». И п. – ноги параллельно, руки внизу. 1-,3 – присесть , закрыть голову руками, «спрятались», 2,4 – в и. п., «показались». Повтор 4 раза.5. «Мячики». Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой.**ОВД**1. Лазание по гимнастической стенке(вверх-вниз).2. Прыжки в длину с местаПодвижная игра «Найди себе пару».(2-3 р)**III часть.** Ходьба в колонне по одному. | Рулетка, гимнастическая стенка. |
| IX1 неделя№ 2 | **Традиционное**Обследование уровня развития в броске правой и левой рукой .Развивать умение в лазании по гимнастической стенке.Развивать умение соблюдать дистанцию при ходьбе и беге в колонне по одному. . | **I часть. ОВД ( см № 1 )****II часть. ОРУ (см. №1)****ОВД**1. Дальность броска правой и левой рукой.2. Лазание по гимнастической стенке (вверх-вниз).Подвижная игра « Найди себе пару»(2-3 р)**III часть.** Ходьба в колонне по одному. | Рулетка, мешочки с песком (200гр.) мяч набивной мяч (1 кг.) |
| IX 1 неделя№ 3 | **Традиционное**Обследование уровня развития в броске мяча весом 1 кг. ,скорости бега на 10м(сек.).Развивать быстроту в беге. | **I часть. ОВД ( см № 1 )****II часть. ОРУ (см.№1)****ОВД.**1.Дальность броска мяча весом 1 кг.2.Скорость бега на 10м. (сек)Подвижная игра «Автомобили» (2-3 р)**III часть.** Игра м .п. «День-ночь» | Рулетка,секундомер,набивной мяч(1 кг.),макет руля(картонный или фанерный)по кол-ву детей,2 флажка-зелёный и красный. |
| IX2 неделя№ 4 | **Традиционное**Обследование уровня развития в скорости бега на 30 м. (сек.) Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. | **I часть. ОВД**Построение в колонну по одному.Ходьба с остановкой по сигналу.Ходьба на носках.Ходьба на пятках.Ходьба на внешней стороне стопы.Ходьба на внутренней стороне стопы.Бег в колонне по одному.Перестроение в круг. **II часть. ОРУ с длинной верёвкой**1. «Где верёвка?» И. п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в двух руках внизу. 1,3 – поднять верёвку вверх, посмотреть на неё; 2,4 – в и .п. Повтор 4 раза.2. «Ветер раскачивает верёвку». И .п. - И. п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в двух руках вверху. 1,3 – наклон вправо, 2,4 – наклон влево. Повтор 5 раз.3. «Покажи ручку». И. п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в обеих руках внизу. 1 – повернуться вправо, отвести правую руку назад; 2,4 – в и .п., 3 – повернуться влево, отвести левую руку назад. Повтор 5 раз.4. «Наклоны». И .п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в двух руках вверху. 1,3 – наклон вперёд, верёвка в вытянутых руках параллельно полу; 2,4 – в и. п. Повтор 4 раза.5. «Попрыгунчики». И .п. – боком к верёвке (верёвка на полу), ноги вместе, руки на поясе. Прыжки в круг и из круга на двух ногах с чередованием ходьбы по кругу.**ОВД**1.Упражнения в равновесии -ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м).2. Скорость бега на 30 м (сек)Подвижные игры: «Лохматый пёс» (2-3 р)**III часть.** Игра м. п. «Найди где спрятана игрушка» (2-3 р) | 2 верёвки-ориентира («ручеёк»), дуги для подлезания, длинная верёвка для ОРУРулетка, секундомер. |
| IX2 неделя№ 5 | **Традиционное**Обследование уровня развития в гибкости . Повторить лазание по гимнастической стенке.Развивать быстроту в беге. | **I часть. ОВД ( см № 4 )** **II часть. ОРУ с длинной верёвкой (см. №4)****ОВД**1. Челночный бег 2х5 м. 2. Наклон туловища вперёд сидя(см.)3.Лазание по гимнастической стенке приставным способом вверх –вниз (2-3 раза)Подвижные игры: «Лохматый пёс»(2-3 р)**III часть.** Ходьба в колонне по одному. | 2 верёвки-ориентира («ручеёк»), дуги для подлезания, длинная верёвка для ОРУрулетка, секундомер. |
| IX2 неделя№ 6 | **Традиционное**Обследование уровня развития в продолжительности бега в медленном темпе(мин.). Упражнять в прокатывании мяча**.** | **I часть . ОВД ( см № 4)****II часть. ОРУ с длинной верёвкой (с м № 4)****ОВД****1**.Прокатывание мячей друг другу(расстояние 2 м).Способ-стойка на коленях ,сидя на пятках(10-12 раз для каждой группы).2.Продолжительность бега в медленном темпе (мин).Подвижная игра: « У медведя во бору» (2-3 р )**III часть.** Ходьба в колонне по одному.  | Длинная верёвка для ОРУ,секундомер,мячи на пол группы детей  |
| IX3 неделя№ 7-8 | **Сюжетное****«Вышла курочка гулять"****Компонент ДОУ**Формировать представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе и беге.Обучать мягкому приземлению на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах. Развивать координацию движений и равновесие. Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм. | **I часть. ОВД**- Сегодня я приглашаю вас, ребята, прогуляться по деревенскому дворику. А для этого нам надо отправиться в деревню. А по дороге мы можем встретить некоторых животных.Построение в колонну по одному.Ходьба в колонне друг за другом имитируя животных по зрительным ориентирам (Ходьба на носках – лиса, ходьба на пятках – волк, ходьба на внешней стороне стопы – медведь, ходьба с высоким подниманием колен – олень).Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам (Начался дождь, прячемся от дождя!)Ходьба с перестроением в круг.**II часть. ОРУ «Цыплятки»**- Посмотрите, какие красивые жёлтенькие цыплята! Из них вырастут курочки и петушки. Давайте представим, что мы с вами тоже цыплята.1. «Покачаем головой». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – наклон вправо, 3-4 – наклон влево.2. «Поднимаем крылья выше» - И .п. о .с. руки опущены. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- в стороны, 4- и .п. 3. «Пьем водицу». И .п. – ноги шире плеч, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, шею вытянуть, 3-4- и .п.4. «Зернышки клюем». И. п. о. с. руки на поясе. 1-2 присесть и стучать кончиками пальцев о пол. 3-4 – и .п. 5. «Муху достать». Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой.**ОВД**- А ещё цыплята хорошо бегают и умеют прыгать. А вы умеете, как цыплята, бегать и прыгать?1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (дл. -3 м. Ш. – 15 см.). Повтор 2 раза.2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). Повтор 2 раза.3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед с продвижением вперед до флажка. Повтор 2 раза.- Цыплята – куриные детки. Они, как и вы, любят играть. Поиграем?Подвижная игра: «У медведя во бору» (2-3 р)**III часть**. Игра м п. « Наседка и цыплята»  | Ориентиры, обручи диаметр 55 см.  |
| IX3 неделя№ 9 | **Традиционное**Упражнять детей в ходьбе колонной по одному ,беге врассыпную упражнять в прокатывании мяча, лазании под шнур. | **I часть. ОВД**Ходьба в колонне по одному между двумя линиями ; бег врассыпную(повторить 2-3 раза в чередовании по сигналу).Каждый ребёнок берёт мяч ,перестроение в круг.**II часть. ОРУ с мячом**1. «Мяч за голову». И .п. - ноги слегка расставить, мяч внизу,1 -2 мяч вперед посмотретьспину не опускать, 3-4 мяч вверх; 5-6 мяч за голову, 7-8 и. п., сказать «шип». Повтор 5 раз.2.«Перекати». И .п. - ноги шире плеч, мяч на полу справа, руки на поясе.1-2 наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге**,** (то же, к правой). Повтор 4 раза.3. «Не задень». И. п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногами, и.п. То же, из и. п., ноги скрестно. Повтор 6 раз.4. «Погладим». И п. - ноги слегка расставлены руки за спину, мяч на полу впереди ног. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться, Повтор 5-6 раз.5. «На месте и вокруг». И .п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза.**ОВД**1.Прокатывание Мяча друг другу двумя руками(и. п. –стойка на коленях).Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.2.Ползание под шнур, не касаясь руками пола(высота от уровня пола 50 см)Подвижная игра: «Огуречик,, огуречик…» (2-3 р)**III часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. | Мячи по кол-ву детей, шнур |
| IX4 неделя№ 10,11,12 | **Музыкально-ритмическое**Обучать построениям и перестроениям. Повторять движения ритмической гимнастике и танец под музыку. Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность. Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу и колонну по одному.Ходьба в колонне друг за другом на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля», приставной и скрестный шаг в сторону.Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.Ходьба с перестроением в круг.**II часть. ОРУ музыкально ритмические**1. «Встретились». И .п. –стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах!», 2-и.п. Повтор 5-6 раз.2. «Повороты». И .п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, развести руки в стороны, сказать «Ох!», 2- и .п. Повтор 5 раз в каждую сторону.3. «Притопы». И .п. – стоя, ступени параллельно, руки на поясе. 1- поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть, сказать «Топ!», 2- и .п. Повтор 4 раза каждой ногой.4. «Пружинка». И .п. - стоя, ноги параллельно, руки опущены. 8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны; поднять руки, согнутые в локтях; кисти рук изображают фонарики. Повтор 3 раза.**ОВД****1. Танцевально - ритмическая гимнастика «Большой олень» («У оленя дом большой»)** 1 куплет:А. 1-8 – восемь акцентированных шагов вперёд к центру с ударами погремушек.Б. 1-8 – повторить движения части А, шаги назад.Припев:А. 1-2 – два удара погремушки («Тук-тук»).3-4 – три удара погремушками.5-8 – повторить счёт 1-4.Б. 1-4 – повторить движения части А, счёт 1-4.5-8 – полуприсед, правую руку разогнуть вперёд, левую за спину («лапу подаёт»).Проигрыщ: Повторить упражнение первого куплета, но шаги – вправо по кругу и в конце – поворот лицом в круг.Припев: Повторить упражнения припева, но вместо трёх ударов в погремушки – три удара погремушками о колени.2 куплет: Повторить упражнения 1 куплета.Припев: Повторить упражнения припева.Проигрыш: Повторить упражнения 1 куплета, но шаги влево по кругу и в конце – поворот лицом в круг.Припев: Повторить упражнения припева с ударами погремушками о колени. При повторении припева уйти по кругу. **2. Ритмический танец «Кузнечик»**1 куплет:А. 1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям.3-4 – два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой.5-8 – повторить счёт 1-4.Б. 1-2 – два пружинистых полуприседа со скрещенными движениями руками справа («ножницы»).3-4 – повторить счёт 1-2 в другую сторону.5-6 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки»).7-8 – повторить счёт 5-6 в другую сторону.Припев:А. 1-2 – прыжком – стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперёд.3-4 – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс.5-8 – четыре подскока на месте с поворотом на 360о вправо.Б. – повторить движения части А.**3. Ритмический танец «Танец утят»**И.П. – стойка руки согнуты в стороны, ладонями вперёд, лицом в круг.А. 1-4 – четыре раза согнуть пальцы в кулачок («клювики»).5-8 – четыре раза поднять и опустить локти вниз («крылышки»).Б. 1-4 – приседая и вставая, четыре раза колени вправо-влево («хвостики»).5-8 – четыре хлопка перед собой.В-Г – повторить движения частей А-Б.Припев: А. 1-8 – восемь подскоков по кругу, держась за руки.Б. Повторить движения части А.В-Г – повторить движения частей А-Б в другую сторону.Музыкально- подвижная игра: «Цапля и лягушки» (2-3 р)**III часть.**Ходьба в колонне по одному .Упражнения на дыхание. | Французская песенка «Большой олень» («Лесной олень»), «Песня о кузнечике» В. Шаинский. Французская народная песня «Танец утят». |
| X1 неделя№ 13-14 | **Традиционное**Обучать подбрасывать вверх и ловить двумя руками мяч. Повторять прокатывание мяча в прямом направлении. Закреплять прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. Развивать ловкость и координацию. Воспитывать умение преодолевать трудности. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу по одному.Ходьба в колонне друг за другом на носках, на пятках, на наружном своде стопы.Бег на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу.Ходьба с перестроением в круг.**II часть. ОРУ с кубиками**1. «Кубик на кубик». И .п. ноги на ширине плеч, руки опущены с кубиками. 1 –кубики вперед, кубик на кубик, 2- и. п., 3- кубики в стороны , к плечам, 4- и. п. Повтор 5 раз.2. «Дотянись». И п. – сидя ноги врозь, кубики на полу у пяток, руки упор сзади. 1-руки дугой вверх, 2- наклон вперед до кубиков, 3- руки вверх, 4- и .п. Повтор 5-6 раз.3. «За коленями». И. п. лежа на спине, кубики вверх. 1- поднять согнутую ногу, постучать, 2- и .п., то же другой ногой. Повтор 5 раз каждой ногой.4. «Повороты». И. п. –сидя ноги скрестно , кубики у плеч. 1- поворот влево, правой рукой положить кубик, 2- и .п., то же в другую сторону. Повтор 5раз в каждую сторону.5. «Обойди. И .п. –ноги на ш .п., кубики на полу перед ногами, руки на поясе. Подняться на носки, обойти кубики в одну сторону и другую. Повтор 4 раза в каждую сторону.**ОВД**1. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. Повтор 3 раза2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками.3. Прыжки на двух ногах между кеглями. Повтор 3 раза4. Подлезание под дугу, поточное в 2 колонны. Повтор 3 раза.Подвижная игра: «Автомобили» (2-3 р)**III часть** Ходьба в колонне по одному. | Мячи большие, ориентиры, кубики для ОРУ, дуги высотой 40 см., макеты руля ( картонные или фанерные ) по кол-ву детей. |
| X1 неделя№ 15 | **Традиционное**Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками ,в прыжках на двух ногах между кубиками | **I часть. ОВД** Ходьба в колонне по одному в обход предметов ,поставленных по углам площадки ;бег врассыпную; остановка по сигналу .Ходьба и бег повторяются в чередовании.**II часть . ОРУ с кубиками (с м № 13)****ОВД**1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками(10-12 раз)2.Прыжки на двух ногах между кубиками ,поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого .Дистанция 3-4 м.Подвижная игра «Воробушки и кот»**III часть** .Ходьба в колонне по одному. | Кубики по кол-ву детей, мячи большие на пол группы. |
| X2 неделя№ 16,17,18 | **Сюжетное****«Весёлые гуси»****Компонент ДОУ**Совершенствовать броски мяча вверх и ловлю его двумя руками, подлезание правым и левым боком, ходьбу по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость и равновесие.Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм. | **I часть. ОВД**- Ребята, помните, мы с вами гуляли по деревенскому дворику с цыплятами? А какие ещё домашние птицы живут в деревне? Кто знает песенку про двух весёлых гусей? Давайте сходим в гости к бабусе с весёлыми гусями. Построение в шеренгу по одному.Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу) (- Идём по дороге.)Бег в колонне с чередованием врассыпную по залу на сигнал (2-3 раза) (- Убегаем от пчёл.)Ходьба с перестроением в круг.**II часть. ОРУ «Весёлые гуси»**- Какие красивые гуси, большие, сильные. А чтобы такими стать, гуси делают зарядку. Давайте представим, что мы с вами тоже гуси, и сделаем гусиную зарядку.1. «Гуси крыльями машут». И .п. – о. с. руки опущены. 1- руки через стороны вверх, 2- руки вниз. Повтор 4-5 раз.2. «Гуси траву щиплют». И .п. – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. 1- наклон, вперед вытягивая шею, 2- и п. Повтор 4-5 раз.3. «Гуси смотрят по сторонам». И. п. – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку вытянуть вперед, 2- и. п. то же в другую сторону. Повтор 4 раза в каждую сторону. 4. «Гуси моют лапки». И. п. – о. с руки на поясе. 1- поставить правую ногу на носок, 2- и .п., 3- другой ногой, 4 - и. п. Повтор 4-5 раз каждой ногой.5. «Гуси спрятались». И .п. – о. с. руки на поясе. 1- присесть, 2- и. п. Повтор 5-6 раз.6. «Полетели» . Бег на месте размахивая руками.**ОВД**- Вот какие гуси замечательные. А теперь мы с вами снова станем детьми и поиграем. Во дворе много интересных вещей.1. Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками. Повтор 3 раза.2. Подлезание под препятствие правым и левым боком. Повтор 3 раза.3. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Повтор 3 раза. *-* Наши приключения на деревенском дворике не закончились. Давайте поиграем с вами в игрыПодвижная игра «Гуси лебеди» (2-3 р)**III часть.** Игра м. п*.* , «Найди и промолчи». | Мячи большие, дуги высотой 50см., гимнастическая скамейка, кубики. |
| X3 неделя№ 19,20,21 | **Сюжетное****«Прогулка по осеннему лесу»****Национально-региональный компонент**Обучать сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре. Совершенствовать энергичное отталкивание от пола при прыжках на двух ногах, в подлезании под дугу не касаясь руками пола. Развивать координацию, силу ног и равновесие. Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм. | **I часть. ОВД**- Наступила осень. Деревья все стали разноцветными, красивыми, как будто они на праздник собрались. Давайте прогуляемся по нарядному лесу.Построение в шеренгу по одному по росту.Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге (- Крадёмся по лесу, стараемся не распугать животных и птиц.)Бег мелким и широким шагом (- Перебегаем с полянки на полянку.)Перестроение из колонны по одному в клону по два с места за направляющим.**II часть. ОРУ с листочками**- Посмотрите, сколько красивых разноцветных листочков! Давайте с ними поиграем! Представьте, что вы – деревья в осеннем лесу. Дует ветерок.1. «Ветви качаются»**.** И .п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с листочками опущены. 1- руки с листочками вперед, 2-3 – движение одновременное обеими руками вверх-вниз,4- и. п. Повтор 4-5 раз.2. «Спрячь листочки». И .п. – стоя, ноги шире плеч, руки с листочкам опущены вниз. 1 – наклон вперед, обе прямые руки с листочками отвести назад, голову не наклонять, смотреть прямо, колени не сгибать, 2- и. п. Повтор 4-5 раз.3. «Поиграем листочками». И. п. – лежа на спине, руки с листочками вдоль тела, ноги выпрямлены. 1- одновременно поднять руки и ноги, стараясь делать скрестные махи, 2 – и. п. Повтор 4-5 раз.4. «Покажи листочки»**.** И .п. – о .с., руки с листочками опущены вниз. 1- присесть на носках, колени в стороны, руки с листочками перед собой, 2 – и .п. Повтор 5-6 раз.5. «Листопад». И. п. о .с. руки опущены. Прыжки на месте ноги врозь, руки в стороны, чередуя с ходьбой, 10-15 прыжков по 2 раза.**ОВД**- Давайте мы с вами поиграем на полянке, но для этого нам надо выйти к большой поляне через лес. Пройдём по поваленному дереву, перепрыгнем кочки и подлезем под низкими ветками деревьев.1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Повтор 2 раза.2. Прыжки на двух ногах до флажка. Повтор 2 раза.3. Подлезание под дугу 40 см., с мячом в руках, не касаясь пола. Повтор 2 раза.**.**- Представьте, дети, что вы сами стали листочками. Подул ветерок, закружил листочки. Поиграем с вами в игру.Подвижные игры:«Ветер играет осенними листьями».(2-3 р)**III часть.** Упражнение на релаксацию «Берёза». | Гимнастическая скамейка, ориентиры, дуги 40 см., цветные картонные листья для ОРУ. |
| X4 неделя№ 22-23 | **Традиционное**Обучать перешагиванию через кубики. Повторять прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча по прямой. Закреплять прокатывание мяча по мостику двумя руками.Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании, глазомер и точность направления при прокатывании мяча.Воспитывать умение преодолевать трудности. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу по одному по росту.Ходьба пригнувшись «крадучись», в приседе «гусиная».Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу.Ходьба с перестроением из колонны по одному в клону по два по звеньям.**II часть. ОРУ с веревочкой**1. «Рули». И .п. – ноги на ширине плеч, косичка перед грудью. Косичку натянуть, поворот вертикально. Повтор 4 – 5 раз.2. «Натяни косичку». И .п. – ноги шире плеч, хват за концы свободно. Наклон вперед, натянуть косичку, смотреть вперед. Повтор 5-6 раз.3. «Полоскание». И .п. – ноги врозь, косичка в опущенной руке, другая за спиной. Наклон вперед, движение руки вправо-влево – полощем. То же другой рукой. Повтор 4-5 раз каждой рукой.4. «Приседание». И .п. пятки вместе , носки врозь, косичка в опущенных руках. Присесть руки поднять вперед. По тор 5-6 раз.5. «Легко и высоко». И .п. – о .с. косичка в правой руке. Прыжки, вращая косичку в правой руке, потом в левой, 15- 20 сек., чередуя с ходьбой по 2 повтора.**ОВД**1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Повтор 2 раза.2. Прыжки на 2-х ногах из обруча .в обруч. Повтор 2 раза.3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой. Повтор 2 раза.Подвижная игра: «Цветные автомобили» (2 -3 р)**III часть.**  Игра м. п. «Найди и промолчи».(2-3 р) | Гимнастическая скамейка, обручи, большие мячи, веревочки для ОРУ,кубики. |
| X4 неделя№ 24 | **Традиционное**Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре ;упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением в перёд. | **I часть. ОВД. (см № 22)****II часть. ОРУ с верёвочкой (см № 22)****ОВД**1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть .Руки в стороны, встать ,пройти до конца скамейки и сойти ,не спрыгивая (повторить 3-4 раза)3.Прыжки на двух ногах ,продвигаясь вперёд до предмета(кубик ,кегля),на расстояние 3 м (повторить 3-4 р )Подвижная игра: «Кот и мыши».(2-3 р)**III часть.** Ходьба в колонне по одному на носках ,как мышки ,за котом**.** | Верёвочки для ОРУ, гимнастическая скамейка, кубики или кегли по2 шт. |
| X5 неделя№ 25,26,27 | **Музыкально-ритмическое**Обучать танцу «От улыбки», «Хоровод».Повторять «Танец утят». Развивать ловкость, координацию движений, чувство ритма и внимание. Воспитывать самостоятельность в выражении движений под музыку. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу по одному по росту.Ходьба в колонне друг за другом на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля», приставной и скрестный шаг в сторону.Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам «змейкой».Ходьба с перестроением в круг.**II часть. ОРУ музыкально-ритмические**1. «Встретились». И .п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки развести в стороны, улыбнуться, 2-и.п. Повтор 4 раза.2. «Повороты». И .п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, развести руки в стороны, сказать « Ох!», 2- и .п. Повтор 4 раза в каждую сторону.3.«Морской конек». Сед на пятках, руки за голову. Повтор 4-5 раз.4.«Морская звезда». Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 8-10 сек. по 3-4 повтора.**ОВД****1. Танцевально-ритмический танец «Хоровод» песня «От улыбки»**Вступление:И.П. – стоя по кругу, держась за руки.1 куплет.А. 1-8 – восемь шагов вправо по кругу.Б. 1-8 – восемь шагов по кругу на носках.В. Повторить движения части А в другую сторону.Припев.А. 1-4 – четыре шага вперёд, поднимая руки вверх.5-8 – четыре шага назад дугами назад, руки вниз.Б. 1-8 – «…*И кузнечик запиликает на скрипке*…» - изображают игру на скрипке.В. 1-8 – восемь махов руками в сцеплении вперёд-назад.Г. 1-8 – руки вверх в сцеплении (изображают дружбу), посмотреть друг на друга.Д. Повторить движения части В.Е. Повторить движения части Г.2 куплет: Повторить движения 1 куплета.Припев: Повторить упражнение припева.3 куплет: Повторить движения 1 куплета.Припев: Повторить упражнение припева.**2. «Танец утят»** (см. занятие №7)Музыкально-подвижная игра: «Совушка». (2-3 р)**III часть.** Упражнения на релаксацию лёжа на ковриках. | Французская народная песня «Танец утят», «От улыбки», В.Шаинский, М. Пляцковский. Коврики по кол-ву детей. |
| XI1 неделя№ 28-29 | **Сюжетное****«Колобок»****Компонент ДОУ**Повторять прыжки на двух ногах, броски мяча снизу двумя руками.Развивать силу ног, ловкость и глазомер, ориентировку в пространстве.Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм. | **I часть. ОВД**- Ребята, какие русские народные сказки вы знаете? Нравится вам сказка «Колобок»? Сегодня я предлагаю вам поиграть в сказку «Колобок». Мы с вами сегодня будем путешествовать по лесу вместе с колобком.Построение в шеренгу по одному по росту.Ходьба со сменой ведущего по сигналу (- Мы идём по извилистым лесным тропинкам.)Бег со сменой ведущего по сигналу (- Убегаем от волка, медведя, лисы.)Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру.**II часть. ОРУ «Колобок» с малым мячом**- У каждого из нас есть свой колобок. Давайте поиграем с ними.1. «К солнышку». И .п. – узкая стойка, ноги врозь мяч внизу. 1-2 – мяч вверх, встать на носочки, 3-4 – и .п. Повтор 4-5 раз.2. «Качели». И .п. то же, мяч впереди в вытянутых руках. 1-2- поворот вправо, 3 – 4 – и.п., 5-6 – поворот влево, 7 -8 – и. п. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.3. «Непослушный колобок». И.п. – о.с., мяч на полу. 1-2 – присесть, погрозить «колобку», 3 – 4 и.п. Повтор 5-6 раз.4. «Колобок танцует». И .п. – то же, мяч перед грудью, руки согнуты в локтях, 1-4 - наклон вперед, мяч вниз – «колобок танцует», 5 – 6 – и. п. Повтор 5-6 раз.5. «Догонялки». И .п. – сидя, ноги врозь, мяч впереди. 1 – 4 – перекладывать мяч за спиной из руки в руку с поворотом в правую строну. 5-6 – и .п., то же в другую сторону. Повтор 4-5 раз.6. «Колобок радуется». Пружинка, чередуя с ходьбой на месте. 15-20 пружинок по 2-3 повтора.**ОВД**- Вот как нравится нашим колобкам играть! Ещё поиграем?1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. Повтор 2 раза.2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу (расстояние 1,5 м.). Повтор 2 раза..-Пора нам возвращаться в детский сад .Кто же быстрее добежит? Поиграем с вами ,ребятишки, в игру.Подвижная игра: «Быстрей к своему флажку».**III часть .**Игра малой подвижности: «Море волнуется»(2-3 р) | Шнуры, мячи большие, ориентиры, мячи малые для ОРУ. |
| XI1 неделя№ 30 | **Традиционное**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 броска мяча двумя руками из-за головы. Развивать силу ног ,точность и глазомер, ориентировку в пространстве. | **I часть. ОВД** Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному .Перестроение в три колонны. **II часть. ОРУ с мешочками**1. «Силачи». И .п. – о. с., руки с мешочками у плеч. Поочередно выпрямлять и сгибать руки. Повтор 5-6 раз каждой рукой.2. «Наклоны». И. п. – ноги шире плеч, руки согнуты , мешочки у пояса. Наклон вправо руки разогнуть в стороны. Повтор 4- 5 раз в каждую сторону..3. «Повороты». И. п. – то же, мешочки у плеч. Поворот в сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.4. «Выпады вперед». И .п. – о .с., мешочки у плеч. Выпад вперед мешочки в стороны. Повтор 3- 4раза каждой ногой.5. «Пружинки». И. п. - о .с., мешочки внизу. Выполнить 8- 10 пружинок по 2-3 раза , руками выполнять взмахи вперед- назад, чередовать с ходьбой на месте**ОВД**1.Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза)2.Броски мяча двумя руками из-за головы (10-12 раз).Подвижная игра «Автомобили» (2-3 раза).**III часть**. Игра м. п. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному) | Мешочки с песком по кол-ву детей, обручи 10 шт. ,мячи большие, ориентиры . |
| XI2 неделя№ 31-32 | **Сюжетное****«Северная ягодка брусничка»****Национально-региональный компонент**Обучать, ходьбе по шнуру удерживая равновесие.Повторять ползание на животе по скамейке, закреплять прыжки на 2-х ногах. Развивать координацию, равновесие, силу. Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм. | **I часть. ОВД**- Ребята, где мы с вами живём? Какие ягоды растут в северных лесах? Давайте мы с вами сегодня пойдём собирать северную ягодку-брусничку.Построение в шеренгу по одному по росту.Ходьба парами в колонне , чередуя с ходьбой в рассыпную по залу (- Мы идём по лесу.)Бег в колонне по одному чередуя с бегом в парах по сигналу, врассыпную по залу (- В лесу можно побегать, только не шумите, не распугайте лесных обитателей.)Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим.**II часть. ОРУ (с малыми мячами) «Северная ягодка-брусничка» с ягодами** - Вот и ягодные полянки. Давайте собирать ягоды. Посмотрим, как вы собираете ягоды, кто больше наберёт.1. «Ягоды вверх». И. п. ноги на ширине плеч, мячи в опущенных руках. Поднять мячи вперед, вверх, опустить вниз. Повтор 4-5 раз.2. «Покажи ягодку». И.п. – ноги шире плеч, мячи внизу. Наклониться вперед, мячи вперед, посмотреть на мячи. Повтор 4-5 раз.3. «У кого есть ягодка?». И.п. – ноги шире плеч, мячи вверху. Наклон в сторону, руки не опускать. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.4. «Вот наши ягодки». И.п. – о.с. мячи внизу. Выпад в сторону, мячи вперед. Повтор 5-6 раз.5. «Сколько ягодок в корзинке?». И.п. – о.с., мячи внизу. Прыжки ноги врозь – мячи вперед, ноги вместе – мячи вниз. Повтор 15-20 прыжков по 2 раза, чередуя с ходьбой**ОВД**- Теперь нам надо возвращаться в детский сад. Только домой мы пойдём другой дорогой, через болото. Мы пройдём по тоненькой ветке, проползём по поваленному дереву, перепрыгнем с кочки на кочку.1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе( 2-3 раза.)2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.( 2-3 раза.)3. Прыжки на двух ногах до ориентира (расстояние 3м.). Повтор 2 раза.- Какие животные живут в лесу? Давайте поиграем в игры с животными.Подвижные игры: «У медведя во бору».**III часть** .Ходьба в колонне по одному. | Шнур длинна 3 м., гимнастическая скамейка, ориентиры, ягоды (малые мячи) для ОРУ. |
| XI2 неделя№ 33 | **Традиционное**Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч ;в прокатывании мяча. | **I часть. ОВД** Ходьба в колонне по одному.Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег врассыпную.Ходьба в колонне по одному ,выполняя дыхательные упражнения. Ходьба и бег на носках, переход на обычную ходьбу.Перестроение в две колонны по звеньям. **II часть. ОРУ с обручем.**1 . «Через обруч на потолок». И .п. – ноги на ширине плеч, обруч у плеч, хват внутри с боков. 1- обруч вверх, 2- и .п. Повтор 5 раз.2. «Посмотри в обруч». И .п. ноги шире плеч, обруч внизу. 1- обруч вперед, 2- наклон вперед, 3- выпрямится, 4- и. п. Повтор 5 раз.3. «Коснуться обруча». И .п. – ноги слегка расставлены, руки за спину, обруч на полу перед ногами. 1-2 присесть, коснуться обода, 3-4 – и .п. Повтор 5-6 раз.4. «Не задень обруч». И. п. – сидя в обруче, ноги скрестно, руки за головой. 1-2 – наклон вправо, коснуться пола правой рукой пола за обручем, 3-4 – и. п. то же в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.5. «Встретились». И .п. лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1-2 – согнуть, поставить ноги в обруч, 3-4 – и .п. Повтор 4-5 раз каждой ногой.6. «Вокруг и на месте». И .п. о. с., руки на поясе, обруч на полу сбоку. Повтор 2-3 раза чередуя с ходьбой на месте**ОВД**.1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2-3 раза).2.Прокатывание мячей друг другу .И. п.-стойка на коленях (10-12 раз)Подвижная игра: «Самолёты» (2-3 раза)**III часть.** Ходьба в колонне по одному, впереди звено ,победившее в игре « Самолёты». | Обручи по кол-ву детей, большие мячи , 3 разноцветные кегли или кубика. |
| XI3 неделя№ 34-35 | **Традиционное**Повторять ходьбу с грузом на голове, удерживая устойчивое равновесие*.* Обучать броскам мяча вверх и ловли его двумя руками.  Развивать равновесие, координацию и глазомер, ловкость.Воспитывать самостоятельность и упорство. |  **I часть. ОВД**Построение в шеренгу по одному .Ходьба в чередовании с прыжками на месте и с продвижением вперед.Бег с чередованием с ходьбой по сигналу.Перестроение из колонны по одному в колонну по два по звеньям.**II часть. ОРУ с гимнастической палкой**1. «Палку вверх». И. п. – ноги на ширине плеч, руки у груди. Поднимать палку вверх, опускать к груди. Повтор 5 раз.2. «Вперед». И .п. – ноги шире плеч, пала внизу. Наклона вперед, голову держать прямо. Повторить 6 раз.3. «Врозь». И. п. – сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу. Ноги выпрямить врозь к концам палки. Повторить 5 раз.4. «Палку и ноги вверх». И. п. - лежа на спине, руки вверх. Поднять палку и ноги вверх. Повторить 6 раз.5. «Подпрыгивание». И .п. – о. с., руки на поясе. Подскоки, продвигаясь вокруг палки. Повторить 3 раза, меняя направление**ОВД**1. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, руки на поясе. Повтор 2 раза.2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Повтор 2 раза.Подвижная игра: «У ребят порядок строгий» (2-3 раза)**III часть.** Игра м. п. «Вверх – вниз»(2-3 раза) | Шнур, мешочки с песком, большой мяч, набивные мячи, обручи для ОРУ. |
| XI3 неделя№ 36 | **Традиционное**Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками ;повторить ползание на четвереньках. | **I часть. ОВД**1.Ходьба в колонне по одному(по сигналу изменения направления-поворот кругом в движении).2.Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе.3.Обычная ходьба, бег врассыпную.4.Ходьба в колонне по одному ,перестроение в две колонны**.****II часть. ОРУ с большими мячами.**1. «Мяч за голову». И .п. - ноги слегка расставить, мяч внизу,1 -2 мяч вперед посмотретьспину не опускать, 3-4 мяч вверх; 5-6 мяч за голову, 7-8 и. п., сказать «шип». Повтор 5 раз.2.«Перекати». И. п. - ноги шире плеч, мяч на полу справа, руки на поясе.1-2 наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге**,** (то же, к правой). Повтор 4 раза.3. «Не задень». И .п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногам и .п. То же, из и .п., ноги скрестно. Повтор 6 раз.4. «Погладим». И .п. - ноги слегка расставлены руки за спину, мяч на полу впереди ног. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться, Повтор 5-6 раз.5. «На месте и вокруг». И .п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза.**ОВД**1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз)2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени**.**Подвижная игра:«Лиса и куры» (2-3 раза).**III часть.** Ходьба в колонне по одному. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | Большие мячи по кол-ву детей, гимнастическая скамейка |
| XI4 неделя№ 37,38,39 | **Музыкально-ритмическое**Обучать новому ритмическому танцу и новой танцевально-ритмической гимнастике*.*Повторять «Танец утят»Развивать ловкость, координацию движений и ориентировке в пространстве, чувство ритма. Воспитывать творческие способности. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу по одному по росту.Ходьба в колонне друг за другом на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля», приставной и скрестный шаг в сторону.Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам «змейкой».Ходьба с перестроением в две колонны.**II часть .ОРУ музыкально-ритмические**1. «Встретились». И .п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки развести в стороны, улыбнуться, 2-и.п. Повтор 4 раза.2. «Повороты». И .п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, развести руки в стороны, сказать «Ох!», 2- и .п. Повтор 4 раза в каждую сторону.3. «Велосипед». Лежа на спине, вращать ногами имитируя езду на велосипеде. Выполнять 10 сек. по 2-3 повтора.4.«Морская звезда». Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 8-10 сек. по 3-4 повтора.**ОВД**1. Ритмический танец - «Мы пойдем сначала вправо»2. Танцевально-ритмическая гимнастика – «Чебурашка»Вступление:1-8 – И.П. – основная стойка.1-4 – основная стойка.1 куплет:А. 1-4 – подняться на носки, руки дугами наружу в стороны – кверху.5-8 – опуститься на всю стопу в круглый полуприсед, руки дугами наружу расслабленно вниз.Б. Повторить движения части А.В. *«Теперь я Чебурашка…»*1-2 – полуприсед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперёд, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперёд («уши Чебурашки»).3-4 – с поворотом в И.П. встать, руки вниз.5-6 – полуприсед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперёд, кисти вниз («дворняжка»).7-8 – с поворотом в И .п. встать, руки вниз.Г. 1-8 – в стойке ноги врозь поворот переступанием на пятках налево на 360о – с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороныД. Повторить движения части В.Е. Повторить движения части Г, только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь.2 куплет:А. 1-2 – в стойке ноги врозь повороты туловища налево, руки внизу расслаблены.3-4 – поворот туловища направо, руки расслаблены.5-8 – повторить счёт 1-4.Б. 1-4 – медленно упор присев.5-8 – скольжением ног назад лечь на живот , правая согнутая рука на левой, подбородок на предплечье.В. 1-2 – согнуть правую ногу назад.3-4 – поменять И.П. ног.5-8 – повторить счёт 1-4.Г. 1-4 – повторить движения части В, счёт 1-4.5-6 – поменять И.П. ног.7-8 – разогнуть правую ногу.Д. 1-2 – разогнуть руки в упор лёжа прогнувшись.3-4 – толчком ног упор присев.5-8 – медленно встать в основную стойку.3 куплет:Повторить упражнения 1 куплета, в конце принять основную стойку. **3. «Танец утят»** (см. занятие №7)Музыкально–подвижная игра: «Ленточки – хвосты».**III часть** .Упражнения на релаксацию, лёжа на ковриках. | песня «Чебурашка», В. Шаинский, Э. Успенский,коврики по количеству детей. |
| XII1 неделя№ 40-41 | **Сюжетное****«Зимовье зверей»****Компонент ДОУ**Обучать принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места, мягко приземляться при спрыгивании; ловить мяч.Повторять броски мяча в парах двумя руками снизу.Развивать глазомер и ловкость.Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм. | **I часть. ОВД**- Кто знает русскую народную сказку «Зимовье зверей»? Давайте мы с вами сходим в гости к зимующим зверям.Построение в шеренгу по одному .Ходьба на носках, пятках, в приседе (- Идём по заснеженному лесу.)Бег в колонне по одному по сигналу «змейкой» (- Холодно! Чтобы согреться можно побегать между деревьями.)Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим.**II часть. ОРУ «Зимовье зверей» с мячом**- Вот и пришли мы к избушке. В этой избушке зимует заяц. Ему скучно одному, игрушек никаких нет, только капуста и морковка. Давайте научим зайца как можно поиграть с капустой.1. «Спрячь капусту». И .п. - ноги слегка расставить, мяч внизу,1 -2 мяч вперед посмотретьспину не опускать, 3-4 мяч вверх; 5-6 мяч за голову, 7-8 и. п., сказать «шип». Повтор 5 раз.2.«Перекати капусту». И. п. - ноги шире плеч, мяч на полу справа, руки на поясе.1-2 наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге**,** (то же, к правой). Повтор 4 раза.3. «Не задень капусту». И. п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногами, и .п. То же, из и. п., ноги скрестно. Повтор 6 раз.4. «Гладкая капуста». И. п. - ноги слегка расставлены руки за спину, мяч на полу впереди ног. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться, Повтор 5-6 раз.5. «Вот какая капуста уродилась!». И .п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза.**ОВД**- А теперь заяц нас научит прыгать и перебрасывать капусту друг другу.1. Прыжки в длину с места (3-4 раза).2. Перебрасывание мяча двумя руками cнизу. (10-12 раз).-Давайте ещё поиграем с зайцем в игры, а потом вернёмся в детский сад.Подвижная игра: «Охотник и зайцы» (2-3 раза).**III часть.-**Спасибо ,зайка! До свидания! А нам пришла пора вернуться в детский сад.Ходьба в колонне по одному. | Рулетка, гимнастическая скамейка, капуста - большие мячи. |
| XII1 неделя№ 42 | **Традиционное**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 со скамейки. | **I часть .ОВД**Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли).Ходьба и бег врассыпную-по сигналу перестроение в колонну по одному..Перестроение в две колонны**II часть. ОРУ**1. «Мельница». И п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-4 – вращение прямыми руками вперёд, 1-4 – вращение прямыми руками назад. Повтор 2 раза в каждую сторону.2. «Неваляшка». И п. – сидя, ноги калачиком, руки на пояс. 1,3 – наклон вправо, 2,4 – наклон влево. Повтор 4 раза.3. «Кошечка». И п. – упор стоя на коленях. 1,3 – выгнуть спину, 2,4 – прогнуть спину. Повтор 4 раза.4. «Прятки». И п. – ноги параллельно, руки внизу. 1-,3 – присесть , закрыть голову руками, «спрятались», 2,4 – в и. п., «показались». Повтор 4 раза.5. «Мячики». Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой.**ОВД**1.Равновесие - ходьба по шнуру ,положенному прямо ,приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе .Длина шнура 2 м. (2-3 раза).2.Прыжки со скамейки ( высота 20 см.) на резиновую дорожку .(2-3 раза).Подвижная игра: «Лиса и куры» (2-3 раза).**III** **часть .**Игра малой подвижности : «Найдём цыплёнка»(2-3 раза). | 4 кубика или кегли ,гимнастическая скамейка,шнур |
| XII2 неделя№ 43-44 | **Сюжетное****«Зимние приключения в лесу»****Национально-региональный компонент**Повторять прыжки в длину с места, энергично отталкиваться и сочетать толчок с взмахом, ползание на четвереньках на повышенной опоре, ходьбу по гимнастической скамейке.Развивать координацию и равновесие. Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм. | **I часть .ОВД**- Ребята, помните, мы с вами гуляли по осеннему лесу? Давайте теперь сходим на прогулку в зимний лес.Построение в шеренгу по одному по росту.Ходьба с преодолением дополнительных препятствий ( с перешагиванием, с кочки на кочку) (- В заснеженном лесу много препятствий, спрятанных под снегом. Высоко поднимайте ноги.)Бег преодолевая препятствия (перепрыгиванием) (- Ой, кажется, волк где-то воет! Давайте убежим от него!)Перестроение в три колонны, размыкание и смыкание приставным шагом.**II часть .ОРУ со снежинками**- Вот и убежали мы от волка! Смотрите, сколько красивых снежинок на поляне! Давайте поиграем с ними!1. «Снежинки падают ( 5-6 раз)2. «Снежинки спрячем». И. п. – .ноги ширине плеч, руки с снежинками опущены вниз. Наклон туловища вперед, руки за спину, «спрятали». (5-6 раз)3. «Покажи снежинки». И .п. – пятки вместе, носки врозь, руки у пояса со снежинками. Приседать, руки вперед ( 5-6 раз).4. «Снегопад». И .п. – о. с. руки опущены вниз. Поднять правое колено высоко снежинки вверх, то же другой ногой.( 4-5 раз каждой ногой.)5. «Пурга». И. п. – о .с., руки опущены. Прыжки ноги врозь, снежинки вверх. ( 15-20 прыжков по 2 раза чередуя с ходьбой на месте.)**ОВД**- Для того, чтобы нам ещё поиграть, нам надо перейти на другую полянку. Но на пути препятствия – поваленные деревья, сугробы. Но нам эти преграды не страшны!1. Прыжки в длину с места (2-3 раза).2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. (2-3 раза)3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. (2-3 раза)- А вот и поляна, на которой мы будем играть.Подвижные игры: «Льдинки, ветер и мороз».**III часть.**-Пора нам возвращаться в детский сад.Ходьба в колонне по одному | Рулетка, гимнастическая скамейка, снежинки картонные для ОРУ. |
| XII2 неделя№ 45 | **Традиционное**Упражнять детей в перестроении в пары на месте; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.  | **I часть .ОВД**Ходьба и бег в колонне по одному. .Перестроение в шеренгу: рассчитаться на белочек и зайчиков .По сигналу прыгнуть вперёд каждой « белочке» и взяться за руку рядом стоящим справа «зайчиком» и в обход по залу. .Бег врассыпную..По сигналу остановиться.**II часть. ОРУ**1. «Мельница». И п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-4 – вращение прямыми руками вперёд, 1-4 – вращение прямыми руками назад. Повтор 2 раза в каждую сторону.2. «Неваляшка». И п. – сидя, ноги калачиком, руки на пояс. 1,3 – наклон вправо, 2,4 – наклон влево. Повтор 4 раза.3. «Кошечка». И п. – упор стоя на коленях. 1,3 – выгнуть спину, 2,4 – прогнуть спину. Повтор 4 раза.4. «Прятки». И п. – ноги параллельно, руки внизу. 1-,3 – присесть , закрыть голову руками, «спрятались», 2,4 – в и. п., «показались». Повтор 4 раза.5. «Мячики». Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой.**ОВД**1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ -двумя руками снизу) (8-10 раз).2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Подвижная игра : «Зайцы и волк». (2-3 раза).**III часть .**Ходьба в колонне по одному с заданиями: руки вверх, в стороны на пояс, к плечам вниз. | Гимнастическая скамейка, мячи большие на пол группы |
| XII3 неделя№ 46 | **Традиционное**Обследование уровня развития в лазание и в прыжках в длину с места. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице.Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность*.* | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу по одному по росту. Повороты «кругом» переступая на месте.Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках, пятках.Бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего.Перестроение из колонны в две колонны.**II часть .ОРУ с гантелями**1. «Силачи». И .п. – о с., руки с гантелями у плеч. Поочередно выпрямлять и сгибать руки. ( 5-6 раз) 2. «Наклоны». И. п. – ноги шире плеч, руки согнуты , гантели у пояса. Наклон вправо руки в стороны. (4- 5 раз в каждую сторону.).3. «Повороты». И .п. – то же, гантели у плеч. Поворот в сторону. ( 4-5 раз в каждую сторону).4. «Выпады вперед». И .п. – о. с., гантели у плеч. Выпад вперед гантели в стороны. ( 3- 4раза каждой ногой).5. «Пружинки». И .п. - о. с., гантели внизу. Выполнить 8- 10 пружинок по 2-3 раза , руками выполнять взмахи вперед- назад, чередовать с ходьбой на месте.**ОВД**1. Лазание (вверх – вниз по гимнастической лестнице).2. Прыжки в длину с места.Подвижные игра: «Котята и щенята» (2-3 раза).**III часть .**Игра малой подвижности по выбору детей. | Гантели пластиковые для ОРУ.Рулетка, гимнастическая стенка. |
| XII3 неделя№ 47 | **Традиционное**Обследование уровня развития в броске правой и левой рукой; скорости бега на 10 м. (сек.). Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность*.* | **I часть. ОВД (см. № 46 )****II часть. ОРУ с гантелями (см. №46)****ОВД**1. Дальность броска правой и левой рукой (м )
2. Скорость бега на 10 м. (сек).

Подвижные игра: «Котята и щенята» (2-3 раза0**III часть.** Игра м. п. « Не боюсь». | Гантели для ОРУ. Рулетка, мешочки с песком (200гр.) 4-5 брусков (высота 6 см) |
| XII3 неделя№ 48 | **Традиционное**Обследование уровня развития броска мяча весом 1 кг.(см).,скорости бега на 30 м. (сек.)Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность. | **Iчасть .ОВД**Построение в шеренгу по одному.Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу.Бег в колонне со средней скоростью в чередовании с ходьбой.Беговые упражнения ,в чередовании с ходьбой.Ходьба в колонне по одному ,перестроение в две колонны.**II часть. ОРУ с гимнастической палкой**1. «Палку вверх». И .п. – ноги на ширине плеч, руки у груди. Поднимать палку вверх, опускать к груди. Повтор 5 раз.2. «Вперед». И. п. – ноги шире плеч, пала внизу. Наклона вперед, голову держать прямо. Повторить 6 раз.3. «Врозь». И. п. – сидя, ноги скрестно , руки упор сбоку, палка на полу. Ноги выпрямить врозь к концам палки. Повторить 5 раз.4. «Палку и ноги вверх». И .п. - лежа на спине, руки вверх. Поднять палку и ноги вверх. Повторить 6 раз.5. «Подпрыгивание». И .п. – о. с., руки на поясе. Подскоки, продвигаясь вокруг палки. Повторить 3 раза, меняя направление**ОВД**1. Бросок мяча весом 1 кг.(см)
2. Скорость бега 30 м.(сек.).
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 ребёнка).**.**

Подвижная игра: «Перелет птиц» (2-3 раза)**III часть.** Ходьба в колонне по одному.. | Гимнастические палки,.рулетка, секундомер, набивные мячи.. |
| XII4 неделя№ 49 | **Традиционное**Обследование уровня развития в гибкости и продолжительности бега в медленном темпе (мин.)Повторить лазание по гимнастической стенке. Развивать гибкость . Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу по одному .Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу.Бег в колонне со средней скоростью в чередовании с ходьбой.Перестроение в две колонны. **II часть. ОРУ с гимнастической палкой (см. № 48 )****ОВД**1. Наклон туловища вперёд сидя(см.)
2. Бег в медленном темпе (мин.)
3. Лазание по гимнастической стенке приставным способом (2-3 раза)

Подвижная игра: «Перелет птиц» (2-3 раза)**III часть .**Ходьба в колонне по одному. Упражнения на релаксацию. | Рулетка, секундомер,гимнастические палки . |
| XII4 неделя№ 50 | **Традиционное**Учить броски мяча двумя руками из-за головы друг другу; упражнять в прыжках через бруски (высота 6 см.)  | **I часть. ОВД (см. №49)****II часть. ОРУ с кольцами.**1. «Кольцо вверх». И. п. ноги на ширине плеч, колечко в опущенных руках. Поднять колечко вперед, вверх, опустить вниз. Повторить 4-5 раз.2. «Кольцо вперед». И. п. – ноги шире плеч, колечко внизу. Наклониться вперед колечко вперед, посмотреть на колечко. Повторить 4-5 раз.3. «Наклоны». И .п. – ноги шире плеч, колечко вверху. Наклон в сторону, руки не опускать. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.4. «Выпады в сторону». И. п. – о. с. колечко внизу. Выпад в сторону колечко вперед. Повтор 3-4 раза в каждую сторону.5. «Прыжки». И. п. – о .с., колечко внизу. Прыжки ноги врозь – колечко вперед, ноги вместе – колечко вниз. 10-15 прыжков по 2 раза чередуя с ходьбой на месте**ОВД**1.Броски мяча двумя руками из-за головы друг другу с расстояния 2 м.2.Прыжки через бруски (4-5 шт.),помогая себе взмахом рук (высота 6 см.).Подвижная игра: «Зайцы и волк» (2-3 раза)**III часть.** Ходьба в колонне по одному**.** | Кольца по кол-ву детей ,мячи большие ,бруски 4-5 шт. (высота 6 см)., |
| XII4 неделя№ 51 | **Традиционное**Упражнять в броске мяча двумя руками из-за головы; ходьбе с перешагиванием через набивные мячи. | **I часть. ОВД (см. № 49)****II часть. ( см. № 48)****ОВД**1.Броски мяча двумя руками из-за головы друг другу с расстояния 2 м.2. 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 ребёнка).**.**Подвижная игра: «Зайцы и волк» ( 2-3 раза)**III часть .**Ходьба в колонне по одномусо сменой ведущего. | Кольца по кол-ву детей, большие мячи ,набивные мячи 7=8 шт. |
| I1 неделя№ 52-53 | **Традиционное**Повторять отбивание мяча на месте, прыжки в высоту с места. Закреплять передачу мяча снизу. Развивать ловкость, координацию и глазомер.Воспитывать дружелюбие и умение преодолевать трудности. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу по одному по росту.Повороты кругом стоя на месте – прыжком.Ходьба на носках, пятках, на наружном и внутреннем своде стопы.Бег в колонне на сигнал присесть, сесть на пол.Перестроение в две колонны.**II часть .ОРУ на гимнастической скамье**1. И .п. – сидя верхом на скамье, руки сзади. 1- руки через стороны вверх, 2- и. п. Повтор 5 раз2. И .п. – сидя, руки за головой, 1- наклон вправо, 2- и. п. то же в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую строну.3. И. п. – стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверху, 1- наклон вниз, коснуться ступни ноги, и. п., то же другой ногой. Повтор 4-5.4. И. п. - стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1- поставить правую ногу на скамью, 2- и.п. , то же другой ногой. . Повтор 4-5 раз каждой ногой.5.И .п. - стоя лицом к скамейке, руки на поясе, 1- присесть, руками коснуться скамьи, 2- и.п. . Повтор 5 раз.6. Прыжки вокруг скамьи на 2-х ногах в одну сторону. Повтор 2раза чередуя с ходьбой на месте.**ОВД**1.Броски мяча об пол и ловя двумя руками.(2-3 раза)2. Передача мяча снизу в паре. (8-10 раз).3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». (5-6 раз)Подвижные игры: «У медведя во бору» (2-3 раза).**III часть .**Игра малой подвижности «Найди и промолчи» . | Мячи большие, гимнастическая скамья для ОРУ. |
| I1 неделя№ 54 | **Традиционное**Упражнять в бросках и ловле мяча об пол ; прыжках в длину с места. | **I часть. ОВД (см № 52)****IIчасть .ОРУ (см № 52)****ОВД**1.Броски мяча об пол и ловля двумя руками (2-3 раза).2.Прыжки в длину с места.(5-6 раз).Подвижная игра: «Птички и кошка» (2-3 раза).**III часть.** Ходьба с изменением направления. | Мячи большие по кол-ву детей, гимнастическая скамья. |
| I2 неделя№ 55-56 | **Сюжетное****«Зимой в тундре».****Национально-региональный компонент**Упражнять в метании мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой; отбивании мяча об пол.Развивать ловкость, координацию и глазомер, ориентировку в пространстве.Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм. | **I часть. ОВД**- Мы с вами уже путешествовали по зимнему лесу. Но у нас на севере не только леса, а и тундра. Предлагаю вам сходить в гости к хантейской девочке Хомани, которая живёт в тундре. Мы принесём ей в подарок красивые султанчики.Построение в шеренгу по одному по росту.Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (- В тундре есть болота. Снег их скрывает, но в некоторых местах видно воду. Когда я увижу опасное место – подам вам сигнал.)Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой (- Чтобы согреться мы немного побегаем.)Перестроение из колонны по одному по три в движении.**II часть. ОРУ «Зимой в тундре» с султанчиками**- Вот мы и дошли до чума, в котором живёт Хомани. Давайте подарим ей султанчики и научим с ними играть.1. «Взмахи». И .п.: ноги слегка расставить, султанчики опушены Взмахи вперед на -1, 2 – опустить. Повтор 5 раз2 . «Спрячем». И. п.: сидя на полу, султанчики опущены. Наклон вперед, султанчики за спину. Повтор 5 раз3. «Султанчики вместе». И .п.: ноги па ширине плеч, султанчики в стороны. Поворот влево (вправо), султанчики перед грудью вместе, вернутся в и. п. Повтор 5 раз в каждую сторону.4.«Быстро подними», И .п.: ноги слегка расставить, султанчики на полу, руки за спину. 1- быстро присесть, взять султанчики, поднять вверх. Также положить, руки спрягать за спину. Повтор 5 раз5. «Подпрыгивание». И. п.: ноги врозь, султанчики опущены. Выполнение прыжков и ходьба с взмахом султанчиков. Повтор 2 раза, чередуя с ходьбой.**ОВД**- А теперь давайте посоревнуемся с вами, кто больше отобьёт мяч, попадёт в цель мешочком.1. Отбивание мяча о пол (10 – 12 раз).2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой.(5-6 раз)**.**- Сейчас можно поиграть в игру, в которую играют дети в тундре. Хомани вас научит.Подвижные игры: «Важенка и оленята»(2-3 раза)**III часть.-**Скажем Хомини «До свидания!» А нам пора возвращаться в детский сад. Ходьба в колонне по одному. | Мячи большие, мешочки с песком, султанчики для ОРУ. |
| I2 неделя№ 57 | **Традиционное**Упражнять в лазании на гимнастической стенке приставным шагом; броски и ловля мяча вверх двумя руками. | **I часть. ОВД.**Ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала.Бег врассыпную.Ходьба с нахождением своего места в колонне.Перестроение в колонну по два.**II часть. ОРУ с большим мячом.**1. «Мяч за голову». И .п. - ноги слегка расставить, мяч внизу,1 -2 мяч вперед посмотретьспину не опускать, 3-4 мяч вверх; 5-6 мяч за голову, 7-8 и .п., сказать «шип». Повтор 5 раз.2.«Перекати». И .п. - ноги шире плеч, мяч на полу справа, руки на поясе.1-2 наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге**,** (то же, к правой). Повтор 4 раза.3. «Не задень». И. п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногами, и .п. То же, из и. п., ноги скрестно. Повтор 6 раз.4. «Погладим». И. п. - ноги слегка расставлены руки за спину, мяч на полу впереди ног. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться, Повтор 5-6 раз.5. «На месте и вокруг». И. п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза.**ОВД**1.Броски и ловля мяча вверх двумя руками.(11-12 раз)Лазание на гимнастической стенке приставным шагом.(3-4 раза).Подвижная игра: « Самолёты» (2-3 раза)**III часть.** Ходьба с нахождением своего места в колонне. | Кегли 4 шт. ,мячи большие по кол-ву детей. |
| I3 неделя№ 58,59,60 | **Музыкально-ритмическое**Обучать танцу «Часики*»*Повторять танцевально-ритмические танцы «Чебурашка», «Танец утят».Развивать музыкально – танцевальные движения, чувства ритма.Воспитывать творчество в движениях. | **Iчасть. ОВД**Построение в шеренгу по одному по росту.Ходьба гимнастическим шагом, приставным и скрестным шагом в сторону.Бег в колонне друг за другом.Ходьба с перестроением в две колонны.**II часть. ОРУ музыкально-ритмическое**1. «Морской конек». Сед на пятках, руки за голову. Повтор 4-5 раз.2. «Велосипед». Лежа на спине, вращать ногами имитируя езду на велосипеде. Выполнять 10 сек. по 2-3 повтора.3. «Морская звезда». Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 8-10 сек. по 3-4 повтора.4. «Орешек». Лежа на спине, сгруппироваться, колени обхватить. Повтор 3-4 раза.**ОВД****1. Ритмический танец «Часики»**Вступление: И.П. – основная стойка.А. 1-8 – дугами наружу руки прерывисто на каждый счёт вверх.Б. 1-8 - дугами наружу руки прерывисто на каждый счёт вниз.1 куплет:А. 1-4 – руки вперёд.5-8 – четыре хлопка перед собой прямыми руками.Б. 1-4 – руки вверх.5-8 – четыре хлопка над головой.В. 1-4 – руки в стороны.5-8 – четыре хлопка по бёдрам.Г. 1-4 – четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс.5-7 – три хлопка перед собой.8 – руки вниз.Проигрыш: Повторить упражнения части А, вступления.2 куплет:А. 1-4 – руки за голову.5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.Б. 1-4 – руки к плечам.5-8 - четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.В. 1-4 – руки на пояс.5-8 - четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.Г. – повторить движения части Г 1 куплета.3 куплет:А. 1-2 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны.3-4 – выпрямиться, руки на пояс.5 – полуприсед с поворотом туловища направо.6 – встать в стойку, руки на пояс.7-8 – повторить счёт 5-6 в другую сторону.Б. 1-2 – наклон вправо.3-4 – выпрямиться.5-8 – повторить счёт 5-8 части А.В. 1-2 – наклон влево.3-4 – выпрямиться.5-8 – повторить счёт 5-8 части А.Г. – повторить движения части Г 1 куплета, счёт 1-6.7-8 – полуприсед, руки вперёд-наружу ладонями кверху.2. **Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»** (см. занятие №25), **«Танец утят»** (см. занятие №7)Музыкально–подвижная игра:«Поезд».**III часть.**Упражнения на релаксацию лёжа на ковриках. | песня «Чебурашка», В. Шаинский, Э. Успенский, «Часики» песня «Тик-так» Петров З., Островский А., Французская народная песня «Танец утят» .гимнастические коврики по кол-ву детей. |
| II1 неделя№ 61-62 | **Сюжетное****«В гости к белочкам и зайцам»****Национально-региональный компонент**Повторять прыжки на 2-х ногах, ползание по наклонной доске, ходьбу с перешагиванием. Развивать силу, выносливость и координацию. Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм. | **I часть. ОВД**- Ребята, вспомните, какие животные живут в северном лесу? Давайте сходим к ним в гости, угостим их вкусными бубликами.Построение в шеренгу по одному по росту.Ходьба с имитацией движений животных (В лесу много животных, покажем ,как они ходят.)Бег чередуя с бегом врассыпную в медленном темпе Перестроение из колонны по одному в колонну по три.**II часть .ОРУ (с кольцами)**1. «Кольцо вверх». И .п. ноги на ширине плеч, колечко в опущенных руках. Поднять колечко вперед, вверх, опустить вниз. Повторить 4-5 раз.2. «Кольцо вперед». И. п. – ноги шире плеч, колечко внизу. Наклониться вперед колечко вперед, посмотреть на колечко. Повторить 4-5 раз.3. «Наклоны». И .п. – ноги шире плеч, колечко вверху. Наклон в сторону, руки не опускать. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.4. «Выпады в сторону». И .п. – о. с. колечко внизу. Выпад в сторону колечко вперед. Повтор 3-4 раза в каждую сторону.5. «Прыжки». И .п. – о. с., колечко внизу. Прыжки ноги врозь – колечко вперед, ноги вместе – колечко вниз. 10-15 прыжков по 2 раза чередуя с ходьбой на месте. **ОВД**1. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза).2. Ползание по наклонной доске на четвереньках. Повтор 3 раза.3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см.). Повтор 3 раза.- Теперь можно поиграть в игры. Поиграем?Подвижные игры: «Кролики в огороде»**III часть.**,Игра м п. «Зайка серенький сидит…». | Шнур, лестница, бублики (кольца) для ОРУ, маски-шапочки с изображением белок и зайцев. |
| II1 неделя№ 63 | **Традиционное**Упражнять в лазании по гимнастической стенке переменным шагом ,прокатыванию мячей по прямой, | **I часть. ОВД**Ходьба в колонне разными способами(на носках, пятках ,на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы)Бег с изменением направления.Ходьба и перестроение в колонну по два.**II часть. ОРУ с обручем.**1. «Через обруч на потолок». И .п. – ноги на ширине плеч, обруч у плеч, хват внутри с боков. 1- обруч вверх, 2- и. п. Повтор 5 раз.2. «Посмотри в обруч». И. п. ноги шире плеч, обруч внизу. 1- обруч вперед, 2- наклон вперед, 3- выпрямится, 4- и. п. Повтор 5 раз.3. «Коснуться обруча». И .п. – ноги слегка расставлены, руки за спину, обруч на полу перед ногами. 1-2 присесть, коснуться обода, 3-4 – и п. Повтор 5-6 раз.4. «Не задень обруч». И .п. – сидя в обруче, ноги скрестно, руки за головой. 1-2 – наклон вправо, коснуться пола правой рукой пола за обручем, 3-4 – и. п. то же в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.5. «Встретились». И .п. лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1-2 – согнуть, поставить ноги в обруч, 3-4 – и п. Повтор 4-5 раз каждой ногой.6. «Вокруг и на месте». И .п. о .с., руки на поясе, обруч на полу сбоку. Повтор 2-3 раза чередуя с ходьбой на месте.**ОВД**1. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет и спуск.( 2-3 раза).2. Прокатывание мячей по прямой, попасть в ориентир. (2-3 раза)3. Прыжки на 2-х ногах из обручав обруч. (2- 3 раза)Подвижные игры: «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза).**IIIчасть.** Ходьба в колонне по одному с заданиями. | Обручи по количеству детей, мячи средние, кегли 4 шт. |
| II2 неделя№ 64-65 | **Традиционное**Совершенствовать прыжки на 2-х ногах, через короткие шнуры, Повторять ходьбу с перешагиванием предметов. Развивать силовые качества. Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность. | **Iчасть. ОВД**Построение в шеренгу по одному по росту.Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу.Бег в колонне со средней скоростью в чередовании с ходьбой.Перестроение в две колонны по звеньям.**II часть. ОРУ с гимнастической палкой**1. «Палку вверх». И .п. – ноги на ширине плеч, руки у груди. Поднимать палку вверх, опускать к груди. Повтор 5 раз.2. «Вперед». И .п. – ноги шире плеч, пала внизу. Наклона вперед, голову держать прямо. Повторить 6 раз.3. «Врозь». И. п. – сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу. Ноги выпрямить врозь к концам палки. Повторить 5 раз.4. «Палку и ноги вверх». И. п. - лежа на спине, руки вверх. Поднять палку и ноги вверх. Повторить 6 раз.5. «Подпрыгивание». И. п. – о .с., руки на поясе. Подскоки, продвигаясь вокруг палки. Повторить 3 раза, меняя направление**ОВД**.1. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). Повтор 3 раза.2. Ходьба с перешагиванием набивных мячей, высоко поднимая колени. Повтор 3 раза.Подвижная игра: «Перелет птиц» (2-3раза)**III часть.** Ходьба в колонне по одному, сопровождая действия детей ударами в бубен, постепеннозвучание бубна уменьшается ,в результате чего дети переходят на ходьбу на носках.(как «мышки») |  Короткие шнуры, набивные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические палки по кол-ву детей.. |
| II2 неделя№ 66 | **Традиционное** | **I часть .ОВД (см.№ 64)****II часть. ОРУ (см.№64)****ОВД**1.Прыжки из обруча в обруч ,расстояние между которыми увеличивается до 40-50 см(3-4 раза).2.Катание обручей правой и левой рукой (9-10 раз)Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль» (2-3 раза).**III часть.** Ходьба со сменой ведущего. | Гимнастические палки по кол-ву детей, обручи на пол группы. |
| II3 неделя№ 67-68  | **Традиционное**Упражнять в метании мешочка правой и левой рукой;*.* в ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать силу броска, координацию. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу по одному .Повороты кругом переступанием на месте.Ходьба в колонне по одному с остановкой на звуковой сигнал (присесть, стоять на одной ноге)Бег в чередовании с бегом врассыпную в медленном темпе.Перестроение в две колонны.**II часть. ОРУ с мешочками**1. «Силачи». И .п. – о .с., руки с мешочками у плеч. Поочередно выпрямлять и сгибать руки. Повтор 5-6 раз каждой рукой.2. «Наклоны». И .п. – ноги шире плеч, руки согнуты , мешочки у пояса. Наклон вправо руки разогнуть в стороны. Повтор 4- 5 раз в каждую сторону..3. «Повороты». И. п. – то же, мешочки у плеч. Поворот в сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.4. «Выпады вперед». И .п. – о .с., мешочки у плеч. Выпад вперед мешочки в стороны. Повтор 3- 4раза каждой ногой.5. «Пружинки». И. п. - о. с., мешочки внизу. Выполнить 8- 10 пружинок по 2-3 раза , руками выполнять взмахи вперед- назад, чередовать с ходьбой на месте.**ОВД**1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. (2-3 раза)2.Броски набивного мешочка правой и левой рукой (м) (2-3 раза). Подвижные игры: «Бездомный заяц»(2-3 раза)**III часть.** Игра м .п. «Найди зайца». | Набивной мяч, большие мячи, мешочки по кол-ву детей ,обручи. |
| II3 неделя№ 69 | **Традиционное**Упражнять в метании набивного мяча вдаль; прыжках из обруча в обруч. | **I часть. ОВД (см. № 67)****II часть. ОРУ с мешочками( см № 67)****ОВД**1.Метание набивного мяча из положения сидя ноги врозь.(2-3 раза)2.Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей ,расстояние 50 см)Подвижная игра: «Бездомный заяц»(2-3 раза).**III часть.** Ходьба в колонне по одному. | Верёвочки по кол-ву детей ,набивные мячи, обручи. |
| II4 неделя№ 70,71,72 | **Музыкально-ритмическое**Обучить танцевально-ритмическому танцу «Автостоп». Повторять танец «Часики».Развивать мышление, воображение и творческие способности, чувство ритма. Воспитывать творчество в движениях. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу по одному по росту. Игро-ритмика (шаги на каждый счет и через счет).Ходьба приставным и скрестным шагом в сторону.Бег в среднем темпе в чередовании с высоким подниманием бедра.Перестроение в две колонны.**II часть.****ОРУ музыкально- ритмическое**1. «Морской конек». Сед на пятках, руки за голову. Повтор 4-5 раз.2. «Велосипед». Лежа на спине, вращать ногами имитируя езду на велосипеде. Выполнять 10 сек. по 2-3 повтора.3. «Морская звезда». Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. 8-10 сек. по 3-4 повтора.**ОВД****1. Танцевально-ритмический танец «Часики»** (см. занятие №40)**2. Ритмический танец «Автостоп»**Танец выполняется, стоя на одном месте, при одинаковых движениях ногами и самых разнообразных движениях руками на один или два счёта.И.П. – узкая стойка ноги врозь.А. 1-2 – при стойке на обеих ногах два пружинящих сгибания правой ногой с двумя рывками согнутых рук: левая – вверх, правая – вниз, кисти в кулак, большой палец в сторону.3-4 – повторить счёт 1-2 с другой ноги, меняя положение рук.5-8 – повторить счёт 1-4.Б. 1 – правую ногу согнуть (как в счёте 1-2), руки к правому плечу, ладони вместе («лодочкой»).2 – повторить счёт 1 с другой ноги, меняя положение рук.3 – левую ногу разогнуть, правую согнуть, руки «лодочкой» к правому колену.4 – повторить счёт 3 с другой ноги, меняя положение рук.5 – левую ногу разогнуть, правую согнуть, скрестный мах руками перед собой, левая рука сверху.6 – повторить счёт 5, меняя положение рук и ног.7 – меняя положение ног, хлопок за спиной.8 – повторить счёт 7 с хлопками перед собой. На счёт 8 можно сделать прыжок с поворотом направо (налево) и продолжить танец.Музыкально-подвижная игра: «Космонавты»**III часть. .**Упражнения на релаксацию |  музыка в стиле диско, песня «Тик-так» З. Петров, А. Островский.Коврики по кол-ву детей. |
| III1 неделя№ 73-74 | **Сюжетное****«Волк и козлята»****Компонент ДОУ**Обучать правильно, занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице*.* Повторять ходьбу приставным шагом с перешагиванием через предметы., прыжки в длину с места. Развивать силу и выносливость.Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм.  | **I часть. ОВД**- Ребята, вы все знаете сказку «Волк и козлята». А хотите в гости сходить к козлятам? Тогда в путь!Построение в колонну и шеренгу.Ходьба змейкой, мелким и широким шагом. (- Идти по лесу к козлятам надо осторожно, чтобы волк не увидел нас.)Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (- Кажется, волк нас увидел ! Надо убежать от него!)Перестроение в две колонны. размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.**II часть. ОРУ «Волк и козлята»**- Давайте знакомиться с козлятами, играть с ними.1. «Козленок Бодай кА». И .п. о. с. – 1-2 – руками показать «рожки», 3-4. - наклоны головы вправо – влево. Повтор 5 раз.2. «Козленок Вертушка». И. п. – ноги шире плеч, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо с отведением руки в сторону, 3-4 – влево. Повтор 5 раз в каждую сторону.3. «Козленок Упрямец». И. п. – тоже. 1-2 – наклон вперед с выбросом рук вперед, 3-4 – и. п. . Повтор 5 раз.4. «Козленок Всезнай кА». И .п. о .с. – 1-2- присесть с хлопком впереди, 3-4 и .п. Повтор 7 раз5. «Козленок Скакай кА». И .п. – о. с. руки на поясе, 1- топнуть правой ногой, 2- левой. Повтор 5 раз каждой ногой.6. «Козленок Болтушка». И .п. – о. с. 1– выпад в право, 2 – и. п. тоже в другую сторону. Повтор 5 раз каждой ногой.7. «Козленок Попрыгунчик». Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой. 10 прыжков по 2 раза чередуя с ходьбой на месте.**ОВД**- Вот какие козлята! А ещё они придумали себе игры. Поиграем с ними?1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной на второй рейке.(2- 3 раза.)2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набивной мяч. (2- 3 раза).3. Прыжки в длину с места (2- 3 раза.)- Давайте теперь мы покажем козлятам, в какие игры играем в детском саду.Подвижные игры: «Переправься через болото»**III часть.** Игра м .п. «Что изменилось?». | Лестница, скамейка, набивной мяч , гимнастическая скамейка |
| III1 неделя№ 75 | **Традиционное**Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | **I часть** Ходьба в колонне по одному ,по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.**II часть. ОРУ с длинной верёвкой.**1. «Где верёвка?» И. п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в двух руках внизу. 1,3 – поднять верёвку вверх, посмотреть на неё; 2,4 – в и .п. Повтор 4 раза.2. «Ветер раскачивает верёвку». И .п. - И. п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в двух руках вверху. 1,3 – наклон вправо, 2,4 – наклон влево. Повтор 5 раз.3. «Покажи ручку». И. п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в обеих руках внизу. 1 – повернуться вправо, отвести правую руку назад; 2,4 – в и .п., 3 – повернуться влево, отвести левую руку назад. Повтор 5 раз.4. «Наклоны». И .п. – лицом в круг, ноги слегка расставлены, верёвка в двух руках вверху. 1,3 – наклон вперёд, верёвка в вытянутых руках параллельно полу; 2,4 – в и. п. Повтор 4 раза.5. «Попрыгунчики». И .п. – боком к верёвке (верёвка на полу), ноги вместе, руки на поясе. Прыжки в круг и из круга на двух ногах с чередованием ходьбы по кругу.**ОВД**1.Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубиками),расставленными на расстоянии 0,5 м .один от другого.(3-3 раза) 2.Прыжки через длинную верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд (дистанция 3 м ) (2-3 раза)Подвижная игра: «Перелёт птиц» (2-3 раза)**III часть.** Ходьба в колонне по одному.  | Длинная верёвка,кубики-5 шт. |
| III2 неделя№ 76-77 | **Сюжетное****«Приключения в весеннем лесу»****Национально-региональный компонент**Повторять лазание по гимнастической стенке, метание мешочков вдаль, ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом. Развивать меткость и ловкость.Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм. | **I часть. ОВД**- Что такое весна? Тает снег, природа просыпается. Давайте мы с вами прогуляемся по весеннему лесу.Построение в колонну и шеренгу.Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу (-Гуляя по лесу далеко не расходитесь, а то заблудитесь.)Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом врассыпную пор залу (- Как в лесу хорошо! Солнышко пригревает, птички поют!)Перестроение в круг.**II часть. ОРУ «Приключения в весеннем лесу» на гимнастической скамье**- Вот красивая полянка. На ней уже пробивается первая травка. Погреемся на солнышке, а потом пойдём дальше, может, встретим кого-нибудь.1. «Тянемся к солнышку». И. п. – сидя верхом на скамье, руки сзади. 1- руки через стороны вверх, 2- и .п. Повтор 5 раз2. «Прятки с солнышком». И .п. – сидя, руки за головой, 1- наклон вправо, 2- и. п. то же в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую строну.3. «Достань шишку». И .п. – стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверху, 1- наклон вниз, коснуться ступни ноги, и .п., то же другой ногой. Повтор 4-5.4. «Через бурелом». И. п. - стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1- поставить правую ногу на скамью, 2- и. п. , то же другой ногой. . Повтор 4-5 раз каждой ногой.5. «Деревья и кусты». И .п. - стоя лицом к скамейке, руки на поясе, 1- присесть, руками коснуться скамьи, 2- и .п. . Повтор 5 раз.6. «Зайцы на полянке». Прыжки вокруг скамьи на 2-х ногах в одну сторону. Повтор 2раза чередуя с ходьбой на месте.**ОВД***-* Испугались чего-то зайцы, убежали! Давайте попробуем их догнать.1. Лазание по гимнастической стенке. (2- 3 раза.)2. Метание мешочков в даль. (2- 3 раза).3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть и встать). (2- 3 раза).- Быстро бегают зайцы, не догнать их. А давайте мы с вами сами станем зайцами и поиграем в игру.Подвижная игра: «Охотники и зайцы»(2-3 раза)**III часть.** Игра м .п. «Стоп».(2-3 раза) | Гимнастическая стенка, мешочки для метания, гимнастическая скамейка. |
| III2 неделя№ 78 | **Традиционное**Упражнять детей в прыжка в длину с места ;бросании мячей через сетку. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному, беговые упражнения .Ходьба и бег врассыпную.**II часть. ОРУ на гимнастической скамейке (см № 76)****ОВД**1.Прыжки в длину с места (10-12 раз).2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз)Подвижная игра: «охотники и зайцы» (2-3 раза)**III часть.** Игра м. п. «Стоп» (2-3 раза) | Гимнастическая скамейка, мячи большие на пол группы |
| III3 неделя№ 79-80 | **Традиционное**Упражнять в прокатывании мяча между предметами . Повторить броски и ловлю мяча об пол.Развивать скоростные и силовые качества. Воспитывать, выносливость, уверенность и упорство. | **I часть. ОВД**Построение в колонну и шеренгу.Повороты на месте направо, налево, переступанием.Ходьба в колонне лицом вперед с чередованием спиной вперед.Бег в среднем темпе в чередовании в быстром темпе по сигналу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба на восстановление дыхания.Перестроение в две колонны.**II часть. ОРУ с мячом**1. «Мяч за голову». И. п. - ноги слегка расставить, мяч внизу,1 -2 мяч вперед посмотретьспину не опускать, 3-4 мяч вверх; 5-6 мяч за голову, 7-8 и. п., сказать «шип». Повтор 5 раз.2.«Перекати». И .п. - ноги шире плеч, мяч на полу справа, руки на поясе.1-2 наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге**,** (то же, к правой). Повтор 4 раза.3. «Не задень». И. п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногами, и.п. То же, из и. п., ноги скрестно. Повтор 6 раз.4. «Погладим». И .п. - ноги слегка расставлены руки за спину, мяч на полу впереди ног. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться, Повтор 5-6 раз.5. «На месте и вокруг». И .п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза.**ОВД**1. Прокатывание мяча между предметами (2- 3 раза).2. Броски и ловля мяча об пол. (10-12 раз)Подвижная игра: «Кто быстрее пробежит к флажку?»(2-3 раза)**III часть.** Ходьба в колонне по одному с заданиями рук. | Мячи малые, мячи большие, флажки, ориентиры. |
| III3 неделя№ 81 | **Традиционное**Упражнять в лазании на гимнастической стенке приставным шагом; броски и ловля мяча вверх двумя руками. | **I часть. ОВД.**Ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала.Бег врассыпную.Ходьба с нахождением своего места в колонне.Перестроение в колонну по два.**II часть. ОРУ с большим мячом.**1. «Мяч за голову». И .п. - ноги слегка расставить, мяч внизу,1 -2 мяч вперед посмотретьспину не опускать, 3-4 мяч вверх; 5-6 мяч за голову, 7-8 и .п., сказать «шип». Повтор 5 раз.2.«Перекати». И .п. - ноги шире плеч, мяч на полу справа, руки на поясе.1-2 наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге**,** (то же, к правой). Повтор 4 раза.3. «Не задень». И. п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногами, и .п. То же, из и. п., ноги скрестно. Повтор 6 раз.4. «Погладим». И. п. - ноги слегка расставлены руки за спину, мяч на полу впереди ног. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться, Повтор 5-6 раз.5. «На месте и вокруг». И. п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза.**ОВД**1.Броски и ловля мяча вверх двумя руками.(11-12 раз)2.Лазание на гимнастической стенке приставным шагом.(3-4 раза).Подвижная игра: « Самолёты» (2-3 раза)**III часть.** Ходьба с нахождением своего места в колонне. | Мячи большие по кол-ву детей, ориентира 4 шт. |
| III4 неделя№ 82,83,84 | **Музыкально-ритмическое**Повторять танцевально-ритмический танец «Часики», танец «Автостоп», Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, выразительность умение двигаться в соответствии с характером музыкиВоспитывать умения эмоционального выражения и творчество в движениях. | **I часть. ОВД**Построение в колонну и шеренгу.Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.Бег на носках змейкой, «лошадки».Перестроение в две колонны.**II часть.****ОРУ музыкально-ритмическое**1. «Встретились». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки развести в стороны, улыбнуться, 2-и.п. Повтор 4 раза.2. «Повороты». И .п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, развести руки в стороны, сказать «Ох!», 2- и. п. Повтор 4 раза в каждую сторону.3.«Морской конек». Сед на пятках, руки за голову. Повтор 4-5 раз.**ОВД****1. Танцевально-ритмический танец «Часики»** (см. занятие №58)**2. Танец «Автостоп»** (см. занятие № 70)Музыкально-подвижная игра: «Музыкальные стулья».(2-3 раза)**III часть.** Упражнения на релаксацию. |  песня «Тик-так» З.Петров А.Островский, музыка в стиле диско. |
| IV4 неделя№ 85-86 | **Традиционное**Повторять выполнение последовательности действий при переходе на высоте с пролета на пролет, закреплять челночный бег, прокатывание мяча по прямой. Развивать ориентировку в пространстве, скоростные качества, координацию движений.Воспитывать выносливость и выдержку. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу.Чередование ходьбы широким и мелким шагом.Бег в чередовании с бегом широким шагом.Перестроении их колонны по одному в колонну по три.**II часть.****ОРУ с обручем**1. «Через обруч на потолок». И. п. – ноги на ширине плеч, обруч у плеч, хват внутри с боков. 1- обруч вверх, 2- и. п. Повтор 5 раз.2. «Посмотри в обруч». И .п. ноги шире плеч, обруч внизу. 1- обруч вперед, 2- наклон вперед, 3- выпрямится, 4- и. п. Повтор 5 раз.3. «Коснуться обруча». И .п. – ноги слегка расставлены, руки за спину, обруч на полу перед ногами. 1-2 присесть, коснуться обода, 3-4 – и. п. Повтор 5-6 раз.4. «Не задень обруч». И. п. – сидя в обруче, ноги скрестно, руки за головой. 1-2 – наклон вправо, коснуться пола правой рукой пола за обручем, 3-4 – и. п. то же в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.5. «Встретились». И. п. лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1-2 – согнуть, поставить ноги в обруч, 3-4 – и. п. Повтор 4-5 раз каждой ногой.6. «Вокруг и на месте». И .п. о. с., руки на поясе, обруч на полу сбоку. Повтор 2-3 раза чередуя с ходьбой на месте.**ОВД**1. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет приставным шагом и спуск.(2-3 раза).2. Челночный бег 2х5 м. (2- 3 раза).3. Прокатывание мячей по прямой, попасть в ориентир. (2- 3 раза.)Подвижные игры: «Совушка» (2-3 раза)**III часть.** Игра м .п. «Угадай по голосу». | Гимнастическая стенка, ориентиры, мячи большие, обручи для ОРУ. |
| IV4 неделя№87 | **Традиционное**Повторять выполнение последовательности действий при переходе на высоте с пролета на пролет, закреплять челночный бег. | **I часть. ОВД (см №85)****II часть. ОРУ с обручем (см №85)****ОВД**1.Лазание по гимнастической стенке с переходом пролёта на пролёт приставным шагом и спуск ( 2-3 раза)2.Челночный бег 4х5 м(2-3 раза)Подвижная игра: «Совушка» (2-3 раза)**III часть .**Чередование ходьбы широким и мелким шагом. | Обручи по кол-ву детей,секундомер |
| IV2 неделя№ 88-89 | **Сюжетное****«Медвежата»**Повторять выполнение перехода на высоте с одного пролета на другой, метание мяча снизу одной рукой в корзину, передачу мяча от груди.Развивать ловкость, глазомер и равновесие.Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм. | **I часть. ОВД**- Сегодня мы с вами превратимся в медвежат. Хотите? Сейчас я взмахну волшебной палочкой и превращение совершится. Раз, два, три! Вот теперь мы медвежата, которые оказались в детском саду. Давайте погуляем по саду, всё рассмотрим.Построение в шеренгу.Ходьба на месте с высоким подниманием бедра с обычной ходьбой в движении.Чередование бега на месте в колонне с бегом по залу в рассыпную.Перестроение в две колонны.**II часть.****ОРУ «Медвежата» с верёвочкой**- Мы нашли верёвочные косички. Что с ними можно делать?1. «Медвежата нашли косички». И. п. – ноги на ширине плеч, косичка перед грудью. Косичку натянуть, поворот вертикально. Повтор 4 – 5 раз.2. «Крепкая косичка». И. п. – ноги шире плеч, хват за концы свободно. Наклон вперед, натянуть косичку, смотреть вперед. Повтор 5-6 раз.3. «Медвежата полощут косичку». И. п. – ноги врозь, косичка в опущенной руке, другая за спиной. Наклон вперед, движение руки вправо-влево – полощем. То же другой рукой. Повтор 4-5 раз каждой рукой.4. «Вот какая чистая косичка!». И. п. пятки вместе , носки врозь, косичка в опущенных руках. Присесть руки поднять вперед. Повтор 5-6 раз.5. «Легко и высоко». И. п. – о .с. косичка в правой руке. Прыжки, вращая косичку в правой руке, потом в левой, 15- 20 сек., чередуя с ходьбой по 2 повтора**ОВД**- Вот какие ловкие медвежата! Давайте теперь проверим как вы умеете кидать в корзину шишки и лазать по гимнастической стенке.1. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет и спуск. Повтор 2 раза.2. Метание снизу одной рукой в корзину высотой 50 см. Повтор 2 раза.3. Передача мяча двумя руками от груди. Повтор 2 раза.- Давайте ещё поиграем. А после игры мы опять превратимся в детей.Подвижная игра: «У медведя во бору».(2-3 раза)**IIIчасть.** Игра малой подвижности «Найдём медвежонка». | Гимнастическая стенка, мячи средние, большие, верёвочки для ОРУ. |
| IV2 неделя№ 90 | **Сюжетное****«Весна»****Национально-региональный компонент**Обучать прыжкам на скакалке. Повторять передачу мяча снизу двумя руками.Воспитывать любовь к природе родного края и интерес к народным играм. | **I часть. ОВД**- Приходу весны все радуются. Природа пробуждается ото сна, распускаются листья на деревьях, появляются первые цветы. Хотите пойти на лесную полянку погулять?Построение в шеренгу.Ходьба на полянке с переменой направления и остановкой на зрительный ориентир.Бег обычный с выполнением команд (присесть, прыгать, стоять на одной ноге)Перестроение в две колонны.**II часть.****ОРУ с цветами**- На полянке много красивых цветов. Возьмите каждый по 2 цветка, мы поиграем с ними.1. «Вот какие цветы». И .п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с цветами за спиной. 1-2 – руки через стороны вверх, помахать цветами. Повтор 5 раз.2. «Цветы радуются солнцу». И. п. – сидя, ноги врозь, руки с цветами в стороны. 1-2 – согнуть ноги, цветы к коленям вертикально, 3-4 – и .п. Повтор 5 раз.3. «Ветерок качает цветы» И. п – сидя, ноги врозь, руки с цветами в стороны. 1- поворот вправо, 2- и. п. тоже влево.4. «Ветерок качает цветы». И. п. – сидя, ноги скрестно, руки с цветами вверх. 1-4 – наклон вправо, 5-6 – наклон влево. Повтор 4 раза в каждую сторону.5. Прыжки ноги вместе – врозь, цветы к груди. 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба на месте. Повтор 2 раза.**ОВД**Попрыгаем через скакалку и поиграем в мяч.1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. (10-12 раз)2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2 – 3 м.). (10-1 2 раз)- Пора нам возвращаться в детский сад. Но сначала давайте ещё поиграем.Подвижная игра: «Полярная сова и евражки»(2-3 раза)**I часть.** Игра малой подвижности м «Ворота». | Скакалки, мячи большие, малые мячи, цветы для ОРУ. |
| IV3 неделя№ 91-92 | **Традиционное**Обучать метанию мяча в корзину*,* ползание на животе по гимнастической скамейке. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу.Равнение по ориентиру, команды: «Равняйсь!», «Смирно!»Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед.Бег в среднем темпе в чередовании с быстрым темпом.Перестроение в три колонны.**II часть.****ОРУ с кубиками**1. «Взмахи». И .п.: ноги слегка расставить, кубики опушены Взмахи вперед на -1, 2 – опустить. Повтор 5 раз2 . «Спрячем». И. п.: сидя на полу, кубики опущены. Наклон вперед, кубики за спину. Повтор 5 раз3. «Кубики вместе». И. п.: ноги па ширине плеч, кубики в стороны. Поворот влево (вправо), кубики перед грудью вместе, вернутся в и. п. Повтор 5 раз в каждую сторону.4. «Быстро подними». И. п.: ноги слегка расставить, кубики на полу, руки за спину. 1- быстро присесть, взять кубики, поднять вверх. Также положить, руки спрягать за спину. Повтор 5 раз5. «Подпрыгивание». И. п.: ноги врозь, кубики опущены. Выполнение прыжков и ходьба с взмахом кубиками. Повтор 2 раза, чередуя с ходьбой.**ОВД**.1. Метание большого мяча в корзину.(2-3раза) .2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. ( 2-3 раза).Подвижная игра: «Зайцы и волк».**III часть.**  Ходьба в колонне по одному. | Скакалки, большие мячи, гимнастическая скамейка, кубики для ОРУ. |
| IV3 неделя№ 93 | **Традиционное**Упражнять в прокатывании мяча между предметами . Повторить броски и ловлю мяча об пол.Развивать скоростные и силовые качества. Воспитывать, выносливость, уверенность и упорство. | **I часть. ОВД**Построение в колонну и шеренгу.Повороты на месте направо, налево, переступанием.Ходьба в колонне лицом вперед с чередованием спиной вперед.Бег в среднем темпе в чередовании в быстром темпе по сигналу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба на восстановление дыхания.Перестроение в две колонны.**II часть.****ОРУ с мячом**1. «Мяч за голову». И. п. - ноги слегка расставить, мяч внизу,1 -2 мяч вперед посмотретьспину не опускать, 3-4 мяч вверх; 5-6 мяч за голову, 7-8 и. п., сказать «шип». Повтор 5 раз.2.«Перекати». И .п. - ноги шире плеч, мяч на полу справа, руки на поясе.1-2 наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге**,** (то же, к правой). Повтор 4 раза.3. «Не задень». И. п. - сидя, ноги упор, руки упор с боку. Мяч в сторону катить под ногами, и.п. То же, из и. п., ноги скрестно. Повтор 6 раз.4. «Погладим». И .п. - ноги слегка расставлены руки за спину, мяч на полу впереди ног. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться, Повтор 5-6 раз.5. «На месте и вокруг». И .п. - то же, 12 -16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча . Прыгать легко. Повтор 2 раза.**ОВД**1. Прокатывание мяча между предметами (2- 3 раза).2. Броски и ловля мяча об пол. (10-12 раз)Подвижная игра: «Самолёты »(2-3 раза)**III часть.** Ходьба в колонне по одному с заданиями рук. | Мячи средние по кол-ву детей, ориентиры 4 шт. |
| IV4 неделя№ 94,95,96 | **Музыкально-ритмическое**Повторять танец «Автостоп», «Танец утят»Обучить танцевально-ритмическому танцу «Воробьиная дискотека». Развивать культуру движений, ловкость и ориентировку в пространстве, чувство ритма.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчество в движениях. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу.Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.Бег на носках змейкой, «лошадки».Перестроение в две колонны.**II часть.****ОРУ музыкально-ритмическое с разноцветной лентой**1. И. п. – о. с., ленточка в правой руке, 1-4 – взмахи лентой вверх – вниз правой рукой, 5-8 – то же левой. Повтор 5 раз.2. И. п. – сидя, упор руками сзади, ноги согнуты, лента на полу перед ногами. 1- выпрямить правую ногу над лентой, 2- и. п., то же левой. Повтор 5 раз каждой ногой.3. И. п. – стоя, ноги шире плеч, ленточка на плечах, держать за концы. 1- наклон вправо, 2- и. п. то же влево. Повтор 5 раз в каждую сторону.4. И .п. – то же, ленточка перед грудью. 1-2 – поднять вперед правую ногу, согнутую в колене, ленту опустить на колено, 3-4 – и.п., то же другой ногой. Повтор 5 раз в каждой ногой.**ОВД****1. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»**Вступление: И.П. – сидя на стуле, руки на коленях.А. 1-8 – наклоны головой вправо-влево на каждый счёт.Б. 1-2 – наклон головой вперёд.3-4 – И.П.5-6 – наклон головой вперёд.7-8 – И.П.В. – повторить движения части А.Г. – повторить движения части Б.1 куплет:А. 1-8 – 4 хлопка перед собой через счёт.Б. 1-8 – 4 хлопка о колени через счёт.В. 1-8 – 4 хлопка (справа-слева) через счёт.Г. – повторить движения части Б.Д. 1-2 – наклон вправо, руки на пояс.3-4 – выпрямиться.5-6 – наклон влево.7-8 – выпрямиться.Е. 1-2 – разогнуть вперёд правую ногу.3-4 – приставить.5-6 – разогнуть вперёд левую ногу.7-8 – приставить.Ж. 1-8 – 8 шагов сидя, высоко поднимая колени.З. 1-8 – сидя, на каждый счёт колени вправо-влево, с разноимённой работой согнутых рук («твист»).Припев:А. 1 –наклон вправо, руки согнуты вперёд ладонями вперёд, пальцы в стороны.2 – повторить счёт 1 влево.3-4 – повторить счёт 1-2.5-6 – поворот туловища направо, руки согнуты в стороны, сгибать и разгибать кисти («крылышки»).7-8 – повторить счёт 5-6 в другую сторону.Б. - повторить движения части А.В. - повторить движения части А.Г. - повторить движения части А.2 куплет:А. 1-4 – наклон вперёд, руки назад-наружу, потряхивая кистями («крылышками»).5-8 – выпрямиться.Б. - повторить движения части А.В. 1-4 – встать, руки вверх-наружу.5-8 – сесть с опорой руками о стул.Г. – повторить движения части В.Припев: Повторить упражнения припева.3 куплет: повторить упражнения 1 куплета.Припев: Повторить упражнения припева.**2. Танец «Автостоп»** (см. занятие № 67), **«Танец утят»** (см. занятие №13)Музыкально-подвижная игра:«Автомобили».(2-3 раза)**III часть.** Упражнения на релаксацию. | «Воробьиная дискотека» М. Пляцковский, Ю. Антонов, музыка в стиле диско, Французская народная песня «Танец утят», разноцветные ленты для ОРУ. |
| V1 неделя№ 97-98 | **Сюжетное****«Весёлые аттракционы»****Компонент ДОУ**Повторять бег на скорость, подлезать под дугу правым и левым боком, подъем и спуск чередующим шагом. развивать скорость, ловкость и координацию. Развивать скоростно-силовые качества, координацию движений. Воспитывать интерес к устному народному творчеству и к народным играм.  | **I часть. ОВД**- Уже конец весны, на улице совсем тепло. После долгой зимы начал свою работу паркаттракционов. Давайте отправимся в парк, покатаемся на аттракционах.Построение в шеренгу.Повороты на месте переступанием.Ходьба на носках перекатами с пятки на носок.Бег в среднем темпе с выполнением заданий (остановка, поворот вокруг себя).Перестроение в три колонны.**II часть. ОРУ «Весёлые аттракционы» с флажками**- Посмотрите, в нашем парке появились новые аттракционы!1. «Аттракцион «Регулировщик». И. п. –о .с. флажки внизу. 1 – флажки вперед, 2- флажки вверх, 3- в стороны, 4- и .п. Повтор 4 раза.2. «Аттракцион «Наклоны». И .п. – сидя на полу, флажки у груди. 1- наклон вперед к правой и левой ноге, коснутся палочками носков ног, 2 – и п. Повтор 4 раза в каждую сторону3. «Аттракцион «Приседания». И. п. – о. с., флажки внизу. 1 -2 – присесть, флажки вперед, 3 – 4 – и. п. Повтор 6 раз.4. «Аттракцион «Шаг в перед». И .п. – о .с., флажки внизу. 1- шаг правой ногой вперед, флажки в стороны, 2 – и .п. то же левой. Повтор 4 раза в каждой ногой.5. «Аттракцион «Прыжки». Прыжки ноги вместе – врозь, руки в стороны – вниз, чередуя с ходьбой на месте. 12 -16 подпрыгиваний. Повтор 2 раза.**ОВД**- В парке можно не только кататься на аттракционах, но и устраивать соревнования*.* Посоревнуемся?1. Бег на скорость тройками.2. Подлезание под дугу.3. Лазание по гимнастической стенке чередующим шагом.- Пора нам возвращаться. Но на последок надо ещё в игру поиграть.Подвижная игра: «Карусель».(2-3 раза)**III часть.** Ходьба в колонне по одному. | Дуги высота 50 см., гимнастическая стенка, флажки для ОРУ. |
| V1 неделя№99 | **Традиционное**Упражнять в метании мешочка правой и левой рукой;*.* в ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать силу броска, координацию. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу по одному .Повороты кругом переступанием на месте.Ходьба в колонне по одному с остановкой на звуковой сигнал (присесть, стоять на одной ноге)Бег в чередовании с бегом врассыпную в медленном темпе.Перестроение в две колонны.**II часть. ОРУ с мешочками**1. «Силачи». И .п. – о .с., руки с мешочками у плеч. Поочередно выпрямлять и сгибать руки. Повтор 5-6 раз каждой рукой.2. «Наклоны». И .п. – ноги шире плеч, руки согнуты , мешочки у пояса. Наклон вправо руки разогнуть в стороны. Повтор 4- 5 раз в каждую сторону..3. «Повороты». И. п. – то же, мешочки у плеч. Поворот в сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.4. «Выпады вперед». И .п. – о .с., мешочки у плеч. Выпад вперед мешочки в стороны. Повтор 3- 4раза каждой ногой.5. «Пружинки». И. п. - о. с., мешочки внизу. Выполнить 8- 10 пружинок по 2-3 раза , руками выполнять взмахи вперед- назад, чередовать с ходьбой на месте.**ОВД**1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. (2-3 раза)2.Броски мешочка с песком правой и левой рукой (м) (2-3 раза). Подвижные игры: «Бездомный заяц»(2-3 раза)**III часть.** Игра м .п. «Найди зайца». | Мешочки с песком по 2 на каждого ребёнка, гимнастическая скамейка  |
| V2 неделя№ 100,101,102 | **Музыкально-ритмическое контрольное**Совершенствовать разученные упражнения игроритмики, танец «Автостоп». Развивать культуру движений, ловкость и ориентировку в пространстве. Воспитывать умения эмоционального выражения и творчество в движениях. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу.Приставной и скрестный шаг в сторону.Бег в среднем темпе.Перестроение в две колонны и в круг.**II часть****ОРУ музыкально ритмическое**1. «Встретились». И .п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки развести в стороны, улыбнуться, 2-и.п. Повтор 4 раза.2. «Повороты». И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, развести руки в стороны, сказать «Ох!», 2- и. п. Повтор 4 раза в каждую сторону.3.«Морской конек». Сед на пятках, руки за голову. Повтор 4-5 раз.**ОВД****1 Танец «Воробьиная дискотека»** (см. занятие № 94)**2. Танец «Автостоп»** (см. занятие № 70)**3. «Танец утят»** (см. занятие № 13)Музыкально-подвижная игра: «Автомобили»(2-3 раза)**III часть**. Упражнения на релаксацию. | «Воробьиная дискотека» М. Пляцковский, Ю. Антонов, музыка в стиле диско, Французская народная песня «Танец утят». |
| V3 неделя№ 103 | **Традиционное**Обследование уровня развития в лазание и в прыжках в длину с места.Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность*.* | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу по одному по росту. Повороты «кругом» переступая на месте.Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках, пятках.Бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего.Перестроение из колонны в две колонны.**II часть.****ОРУ с гантелями**1. «Силачи». И .п. – о .с., руки с гантелями у плеч. Поочередно выпрямлять и сгибать руки. Повтор 5-6 раз каждой рукой.2. «Наклоны». И. п. – ноги шире плеч, руки согнуты , гантели у пояса. Наклон вправо руки разогнуть в стороны. Повтор 4- 5 раз в каждую сторону..3. «Повороты». И. п. – то же, гантели у плеч. Поворот в сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.4. «Выпады вперед». И .п. – о. с., гантели у плеч. Выпад вперед гантели в стороны. Повтор 3- 4раза каждой ногой.5. «Пружинки». И .п. - о с., гантели внизу. Выполнить 8- 10 пружинок по 2-3 раза , руками выполнять взмахи вперед- назад, чередовать с ходьбой на месте.**ОВД**1. Лазание (вверх – вниз по гимнастической лестнице).2. Прыжки в длину с места.Подвижные игры: «Котята и щенята»(2-3 раза)**III часть.** Ходьба в колонне по одному. | Гантели пластиковые для ОРУ.Рулетка, гимнастическая стенка. |
| V3 неделя№ 104 | **Традиционное**Обследование уровня развития в броске правой и левой рукой, в метании мяча (1кг.) из-за головы. Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность*.* | **Вводная часть. ОВД** .**(см .№ 103)****Основная часть.****ОРУ с гантелями (см. № 103)****ОВД**1. Дальность броска правой и левой рукой.2. Метание мяча из-за головы (1кг\см)Подвижные игры: «Котята и щенята»(2-3 раза)**III часть.** Игра м. п. « Не боюсь». | Гантели пластиковые для ОРУ. Рулетка, мешочки с песком (200гр.) набивной мяч (1 кг.) |
| V3 неделя№ 105 | **Традиционное**Обследование уровня развития в скорости беге на 30 м. ,упражнять в ходьбе по шнуру приставным шагом.Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу по одному по росту.Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу.Бег в колонне со средней скоростью в чередовании с ходьбой.Перестроение в две колонны.**II часть.****ОРУ с гимнастической палкой**1. «Палку вверх». И .п. – ноги на ширине плеч, руки у груди. Поднимать палку вверх, опускать к груди. Повтор 5 раз.2. «Вперед». И .п. – ноги шире плеч, пала внизу. Наклона вперед, голову держать прямо. Повторить 6 раз.3. «Врозь». И. п. – сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу. Ноги выпрямить врозь к концам палки. Повторить 5 раз.4. «Палку и ноги вверх». И .п. - лежа на спине, руки вверх. Поднять палку и ноги вверх. Повторить 6 раз.5. «Подпрыгивание». И. п. – о. с., руки на поясе. Подскоки, продвигаясь вокруг палки. Повторить 3 раза, меняя направление**ОВД**1. Скорость бега на 30 м. с.2. Равновесие-пройти по шнуру приставным шагом ,неся на вытянутых руках гимнастическую палку.Подвижная игра: «Перелет птиц».(2-3 раза)**III часть.** Ходьба в колонне по одному. | Гимнастические палки для ОРУ.Рулетка, стойки для прыжков. |
| V4 неделя№ 106 | **Традиционное**Обследование уровня развития в гибкости и скорости бега на 10м. Воспитывать самостоятельность, упорство и уверенность. | **I часть. ОВД**Построение в шеренгу по одному по росту.Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу.Бег в колонне со средней скоростью в чередовании с ходьбой.Перестроение в две колонны.**II часть.****ОРУ**1. «Мельница». И п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-4 – вращение прямыми руками вперёд, 1-4 – вращение прямыми руками назад. Повтор 2 раза в каждую сторону.2. «Неваляшка». И п. – сидя, ноги калачиком, руки на пояс. 1,3 – наклон вправо, 2,4 – наклон влево. Повтор 4 раза.3. «Кошечка». И п. – упор стоя на коленях. 1,3 – выгнуть спину, 2,4 – прогнуть спину. Повтор 4 раза.4. «Прятки». И п. – ноги параллельно, руки внизу. 1-,3 – присесть , закрыть голову руками, «спрятались», 2,4 – в и. п., «показались». Повтор 4 раза.5. «Мячики». Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой.**ОВД**1. Скорость бега на 10 м. с.2. Наклон туловища вперёд сидя ,см3. Ходьба по бревну, ставя ногу с носка впереди себя.(2-3 раза)Подвижная игра: «Перелет птиц».(2-3 раза)**III часть** .Ходьба в колонне по одному**.** | Рулетка, секундомер,гимнастические палки для ОРУ. |
| V 4 неделя№ 107 | **Традиционное**Обследование уровня развития в продолжительности бега в медленном темпе(мин.). Упражнять в прокатывании мяча**.** | **I часть . ОВД ( см № 106)****II часть. ОРУ (см № 106)****ОВД****1**.Перебрасывание мячей друг другу(8-10 раз).2.Продолжительность бега в медленном темпе (мин).Подвижная игра: « У медведя во бору» (2-3 р )**III часть.** Ходьба в колонне по одному | Мячи большиепо кол-ву детей, секундомер |
| V4 неделя№ 108 | **Традиционное**Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча, ходьба с изменением направления. | **I часть. ОВД (см № 106)****II часть. ОРУ (см№106)****ОВД**1.Броски вверх и ловля мяча(2 -3 раза)2.Броски мяча двумя руками из-за головы (2-3 раза).Подвижная игра по выбору детей.**III часть.** Ходьба с изменением направления. | Мячи большие по кол-ву детей. |