

**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**  **№** | **Цели НОД** | **Содержание** | **Материал** |
| IX  1 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 места  Подвижная игра «Найди себе пару».(2-3 р)  **III часть.** Ходьба в колонне по одному. | Рулетка, гимнастическая стенка. |
| IX  1 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. |
| IX  2 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 ОРУ  Рулетка, секундомер. |
| IX  2 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 ОРУ  рулетка, секундомер. |
| IX  2 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 |
| IX  3 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. |
| IX  3 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 |
| IX  4 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». |
| X  1 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 раза  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками.  3. Прыжки на двух ногах между кеглями. Повтор 3 раза  4. 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. |
| X  1 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. |
| X  2 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 игры  Подвижная игра «Гуси лебеди» (2-3 р)  **III часть.** Игра м. п*.* , «Найди и промолчи». | Мячи большие, дуги высотой 50см., гимнастическая скамейка, кубики. |
| X  3 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. |
| X  4 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. |
| X  4 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. |
| X  5 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. |
| XI  1 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. |
| XI  1 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 . |
| XI  2 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. |
| XI  2 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. |
| XI  3 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. |
| XI  3 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 |
| XI  4 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 стороны  Д. 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. |
| XII  1 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. |
| XII  1 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 |
| XII  2 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. |
| XII  2 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 |
| XII  3 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. |
| XII  3 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) |
| XII  3 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.. |
| XII  4 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 . |
| XII  4 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)., |
| XII  4 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. |
| I  1 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 раз  2. 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. |
| I  1 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. |
| I  2 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 раз  2 . «Спрячем». И. п.: сидя на полу, султанчики опущены. Наклон вперед, султанчики за спину. Повтор 5 раз  3. «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 раз  5. «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. |
| I  2 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. |
| I  3 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. |
| II  1 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. |
| II  1 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. |
| II  2 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, постепенно  звучание 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.. |
| II  2 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. |
| II  3 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. |
| II  3 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. |
| II  4 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. |
| III  1 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 раз  5. «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 |
| III  1 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. |
| III  2 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 раз  2. «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. |
| III  2 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 |
| III  3 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. |
| III  3 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. |
| III  4 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 музыки  Воспитывать 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. |
| IV  4 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. |
| IV  4 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 |
| IV  2 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. |
| IV  2 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. |
| IV  3 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 раз  2 . «Спрячем». И. п.: сидя на полу, кубики опущены. Наклон вперед, кубики за спину. Повтор 5 раз  3. «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 раз  5. «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. |
| IV  3 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. |
| IV  4 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. |
| V  1 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 сторону  3. «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. |
| V  1 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 |
| V  2 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». |
| V  3 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. |
| V  3 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.) |
| V  3 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. |
| V  4 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 ,см  3. 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 большие  по кол-ву детей, секундомер |
| V  4 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. |