

Приложение 29
к приказу МАДОУ «Умка»
от 31.08.2021
№ 246-од

Рассмотрено:
На заседании педагогического Совета протокол № 1
от 31.08.2021
Председатель педагогического Совета
Н.А. Новикова Новикова

Согласовано:
Заместитель заведующего
МАДОУ «Умка»
Н.А. Новикова Новикова
от 31.08.2021

Утверждено:
Заведующий МАДОУ «Умка»
С.В. Клепикова Клепикова
от 31.08.2021



Рабочая программа
по разделу «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»
для детей подготовительной к школе группы
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Умка»
муниципального образования город Ноябрьск

3 непрерывные образовательные деятельности в неделю
(всего 108 непрерывных образовательных деятельности в год)

Составитель:
инструктор
по физической культуре
МАДОУ «Умка»
Селиванова Т.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Умка».

Рабочая программа рассчитана на 108 занятий, в течение учебного года, из которых 72 (2 раза в неделю) проводятся в спортзале и 36 (1 раз в неделю) проводятся на свежем воздухе, продолжительностью 30 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 ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей первой младшей группы.

Новизна данной рабочей учебной программы заключается в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что она соответствует целям и задачам МАДОУ «УМКА».

Цели и задачи:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Особенности организации образовательного процесса.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах

детской деятельности.

Отличительные особенности организации образовательного процесса.

Рабочая программа составлена с учетом интеграции образовательных областей:

Виды интеграции образовательной области «Физическая культура	
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.	- «Художественно-эстетическое развитие» - раздел «Музыка» - развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств

Сопутствующие формы работы при организации образовательного процесса.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей
Интегрированная детская деятельность	Утренняя гимнастика Подвижные игры НОД по физкультуре	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения.
Игры	Физкультминутки Подвижные и спортивные игры и упражнения	Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)
Игровые упражнения	Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги Физкультурные праздники Неделя здоровья Индивидуальные занятия с ребёнком	

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);
- культурообразности - учет 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;

- учета 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.

Содержание рабочей программы.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Учебно-тематический план.

№	тема (раздел)	количество НОД	в том числе: практическая НОД
1.	В спортивном зале Равновесие Прыжки Бросание, ловля, метание Ползание, лазанье Спортивные упражнения	72	72
2.	На воздухе	36	36
	Итого:	108	108

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 раз 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 учетом 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 мониторинг 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.

1. «Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет» М.М. Борисова
2. «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет », Л.И. Пензулаева
3. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа», Л.И. Пензулаева;
4. «Методика физического воспитания» Э.Я. Степаненкова.
5. «Сборник подвижных игр» Э.Я Степаненкова.
6. «Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненкова.
7. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под. Ред. Н.Е. Вераксы, Т.С, Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

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 элементарным и 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. - %

Календарно-тематическое планирование по разделу «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» подготовительная группа

Месяц	№ НОД	Дата		Тема, тип НОД	Содержание занятия									Оборудование
		по факту	по плану		Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры	
Сентябрь	№1			Традиционное	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне на носка по одному с чередованием с бегом.	Бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах через шнур Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренге - 3 м					«Ловушки»	2 гимн. мата, гимнастическая скамейка, мячи на подгруппу диаметром 20-25 см.
	№2				Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне на носка по одному с чередованием с бегом.	Бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт.; расстояние между мячами - 4 см) Переброска мячей (диаметром 20-25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 см).				«Ловушки»	2 гимн.мата, гимнастическая скамейка, мячи на подгруппу диаметром 20-25 см.	
	№3(4)			Традиционное	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми.	Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу.	Ору с флажками Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. Лазанье под шнур, не касаясь рукам пола и не задевая его (3-4 раза подряд). (2-3 раза).				Игра м/подвижности «Летает – не летает»	Мячи на подгруппу детей, шнур.	

				Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми.	Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу.	ОРУ с флагжками Прыжки на двух ногах между предметами,ложенными в одну линию (мячи, кегли, кубики). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. (3-4 раза). Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно). Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз). Упражнение в ползании – «крокодил».	Игра м/подвижности «Летает – не летает»	Мячи на подгруппу детей, шнур.
				Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам.	Бег в умеренном темпе.	ОРУ с малым мячом. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раза подряд). Повтор 2-3 раза. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). Упражнение на умение сохранение равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.	«Удочка»	Кегли или кубики, гимнастическая скамейка, мячи на каждого ребенка, малый мяч на каждого ребенка.
				Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам.	Бег в умеренном темпе.	ОРУ с малым мячом. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12-15 раз подряд). Повторить 3-4 раза. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (помедвежки). Повторить 2-3 раза. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна.	«Удочка»	Кегли или кубики, гимнастическая скамейка, мячи на каждого ребенка, малый мяч на каждого ребенка.
				Перестроение в колонну по три.	Ходьба по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.	Бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.	ОРУ с палками. Ползание по гимнастической скамейке на ладошках и коленями двумя колоннами. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч (8-10 плоских картонных обрущей лежат в шахматном порядке).	«Не попадись»	8-10 плоских картонных обрущей, гимнастическая скамейка.
				Перестроение в колонну по три.	Ходьба по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.	Бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.	ОРУ с палками. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»). Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, расположенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). Прыжки на правой и левой ноге через шнурсы (расстояние между шнурками 0,5 см).	«Не попадись»	Обручи на подгруппу детей, 5-6 набивных мячей, шнурки.

Октябрь	№-9(13)			Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному между предметами поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи -6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).	Бег в колонне по одному между предметами поставленным и по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи -6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).	ОРУ без предметов Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателя обязательна (2-3 раза). Прыжки на правой и левой ноге через шнурсы, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнурсов; расстояние между шнурами 40 см). 3-4 раза. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 10-12 раз.	«Перелет птиц»	6-8 шнурсов, гимнастическая скамейка, малые мячи по количеству детей.
	№ -10(14)			Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному между предметами поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи -6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).	Бег в колонне по одному между предметами поставленным и по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи -6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).	ОРУ без предметов Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). Прыжки на двух ногах вдоль шнуря, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнуря 3-4 м) (3-4 раза). Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Расстояние между детьми 2-2,5 м.	«Перелет птиц»	Шнур, гимнастическая скамейка, мячи (большой или средний диаметр) по подгруппе.
	№-11(16)			Перестроение в колонну по три.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя.	Бег с перепрыгиванием через препятствия (брюски, кубики, набивные мячи).	ОРУ с обручами Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). Ползание на ладонях и ступнях («по - медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).	«Эхо»	Бруски, кубики, набивные мячи, мат или коврик, мячи по количеству детей, обручи по количеству детей.
	№-12(17)			Перестроение в колонну по три.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя.	Бег с перепрыгиванием через препятствия (брюски, кубики, набивные мячи).	ОРУ с обручами Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	«Эхо»	Бруски, кубики, набивные мячи, мат или коврик, мячи по количеству детей, обручи по количеству детей.

				Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе).	Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу.	ОРУ на гимнастических скамейках Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.	«Удочка»	Гимнастические скамейки, мячи на подгруппу детей.
				Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе).	Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу.	ОРУ на гимнастических скамейках Ведение мяча между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 2-3 раза Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2-3 раза.	«Удочка»	Гимнастические скамейки, мячи на подгруппу детей.
				Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения.	Бег врассыпную, используя все пространство зала.	ОРУ с мячом. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 5-6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Повторить 2 раза. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	«Удочка»	Мячи на каждого ребенка, дуга или шнур, 5-6 различных предметов, гимнастическая скамейка.
				Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения.	Бег врассыпную, используя все пространство зала.	ОРУ с мячом. «Проползи – не урони» Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (2-3 раза). Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).	«Удочка»	Мячи на каждого ребенка, дуга или шнур, мячи, кубики, кегли, гимнастическая скамейка, мешочки.
			Традиционное (повтор)	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения.	Бег врассыпную, используя все пространство зала.	ОРУ с мячом. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 5-6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Повторить 2 раза. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	«Удочка»	Мячи на каждого ребенка, дуга или шнур, 5-6 различных предметов, гимнастическая скамейка.

Ноябрь	№-18(23)	Традиционное (повтор)	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения.	Бег врассыпную, используя все пространство зала.	ОРУ с мячом. «Проползи – не урони» Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (2-3 раза). Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).	«Удочка»	Мячи на каждого ребенка, дуга или шнур, мячи, кубики, кегли, гимнастическая скамейка, мешочки.
	№-19(25)		Перестроение в колонне по три.	Ходьба в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	ОРУ без предметов Равновесие – ходьба по канату (шнур) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без паузы (3-4 раза). Эстафета с мячом «Мяч водящему».	«Догони свою пару», «Угадай чей голос?»	Канат или шнур, мяч.
	№-20(26)	Традиционное	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	ОРУ без предметов Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.	«Догони свою пару», «Угадай чей голос?»	Канат или шнур, мяч.
	№-21(28)		Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук		ОРУ с короткой скакалкой Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы).	«Фигуры»	Короткие скакалки, гимнастическая скамейка, мячи.
	№-22(29)	Традиционное	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук		ОРУ с короткой скакалкой Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). Передача мяча в шеренгах (3-4 шеренги).	«Фигуры»	Короткие скакалки, мячи.

Декабрь	№27(1)	Традиционное	Перестроение в колонну по три.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.),	Бег врассыпную.	ОРУ с кубиками Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами,ложенными в одну линию (6-8 шт.) Выполняется двумя колоннами	«Перелет птиц», «Летает – не летает»	Кубики, мячи, дуги, 6-8 набивных мячей.
	№24(32)			Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.),	Бег врассыпную.	ОРУ с кубиками Метание мешочеков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Перелет птиц», «Летает – не летает»	Кубики, мешочки, гимнастическая скамейка.
	№25(34)			Ходьба между предметами, врассыпную.	Бег между предметами, врассыпную.	ОРУ без предметов Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	«Фигуры»	Кегли, кубики, набивные мячи, шнур, гимнастическая стена, гимнастическая скамейка, мячи.
	№26(35)			Ходьба между предметами, врассыпную.	Бег между предметами, врассыпную.	ОРУ без предметов Повторить лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз. Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см), руки на пояс или за голову. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	«Фигуры»	Кегли, кубики, набивные мячи, шнур, гимнастическая стена, мячи.

	№-28(2)		Традиционное	Перестроение в колонну по три.	Ходьба с различным положением рук	Бег врассыпную	ОРУ в парах. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2-2,5 м). Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнуря, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2-3 раза).	«Хитрая лиса»	Гимнастическая скамейка, мячи, шнур.
	№-29(4)		Традиционное	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу.	Бег врассыпную	ОРУ без предметов. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза).	«Салки с ленточкой», «Эхо!»	Мячи, Гимнастическая скамейка.
	№-30(5)		Традиционное	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу.	Бег врассыпную	ОРУ без предметов Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. Прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнуря, группируясь а «комочек» (шнур натянуть на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.	«Салки с ленточкой», «Эхо!»	Кегли, кубики, набивные мячи, мячи, шнур или дуга.
	№-31(7)		Традиционное	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Чередование ходьбы и бега.	Бег врассыпную	ОРУ с малым мячом. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза). Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2-3 раза).	«Попрыгунчики – воробышки»	Малые мячи, гимнастическая скамейка.

Январь	№-36(14)	№-35(13)	№-34(!)	№-33(10)	№-32(8)	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Чередование ходьбы и бега.	Бег врассыпную	ОРУ с малым мячом. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняя по подгруппам).	«Попрыгунчики – воробышки»	Малые мячи, гимнастическая скамейка, мат.
				Традиционное	Традиционное	Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Построение в шеренгу.	Ходьба по кругу с поворотом в другую сторону.	Бег по кругу с поворотом в другую сторону.	ОРУ без предметов Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Хитрая лиса», «Эхо».	Гимнастическая скамейка, мешочки.
				Традиционное	Традиционное	Перестроение в колонну по три.	Ходьба по кругу с поворотом в другую сторону.	Бег по кругу с поворотом в другую сторону.	ОРУ без предметов Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).	«Хитрая лиса», «Эхо».	Гимнастическая стенка, набивные мячи, короткие скакалки.
				Традиционное	Традиционное	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону.	Бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ с палкой. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. Проведение мяча с одной стороны зала на другую до обозначения (дистанция 10 м).	«День и ночь»	Гимнастическая скамейка, мешочки, набивные мячи, бруски.

Февраль	№-41(22)				Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя, ходьба вразсыпную.	Бег вразсыпную	ОРУ со скакалкой. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руку. Прыжки через короткую скакалку различными способами.	«Паук и мухи»	Две гимнастические скамейки, скакалки, мешочки.
	№-40(20)				Ходьба в колонне с перестроением в три колонны.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, ходьба вразсыпную	Бег вразсыпную	ОРУ с малым мячом Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками Лазанье под шнур правым и левым боком, на касаясь верхнего края. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубик.	«Удочка»	Малые мячи, шнур, гимнастическая скамейка, кубики.
	№-39(19)				Ходьба в колонне с перестроением в три колонны.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, ходьба вразсыпную	Бег вразсыпную	ОРУ с малым мячом Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повтор 2 раза. Равновесие – ходьба на носках, между предметами (5-6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.	«Удочка»	Малые мячи, шнур, гимнастическая скамейка, кубики.
	№-38(17)				Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба вразсыпную	Бег вразсыпную	ОРУ с кубиком Прыжки в длину с места (на мат) «Поймай мяч» Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5-6 м.	«Совушка»	Гимнастическая скамейка, мат, мячи, кубики.
	№-37(16)				Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба вразсыпную	Бег вразсыпную	ОРУ с кубиком Прыжки в длину с места (на мат) «Поймай мяч» Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5-6 м.	«Совушка»	Мат, мячи, кубики.

	№-42(23)		Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя, ходьба врассыпную.	Бег врассыпную	ОРУ со скакалкой. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполнять двумя колоннами. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки на голове. (2 раза) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6-8 обрущей лежат плотно друг к другу) без паузы.	«Паук и мухи»	Гимнастическая скамейка, скакалки, 6-8 кубиков, набивных мячей, 6-8 обрущей.
	№-43(25)		Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	Бег врассыпную	ОРУ с обручем Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).	«Ключи»	Обручи, гимнастическая скамейка, шнуры, набивные мячи 4-5 шт., мячи на подгруппу детей.
	№-44(26)		Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	Бег врассыпную	ОРУ с обручем Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2-3 раза). Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (2 раза) Играющие образуют круги по 4-5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр).	«Ключи»	Обручи, гимнастическая скамейка, кубики, мячи, кегли, мяч большого диаметра.
	№-45(28)		Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба врассыпную.	Бег врассыпную	ОРУ с палкой Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.	«Не оставайся на земле»	Гимнастические палки, мячи на подгруппу детей, дуга или шнур.

	№--46(29)			Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба врассыпную.	Бег врассыпную	ОРУ с палкой Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза). Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи – 5-6 шт.) (2 раза). Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).	«Не оставайся на земле»	Гимнастические палки, мячи на подгруппу детей, кубики, набивные мячи – 5-6 шт.
	№--47(31)			Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одном; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу.	Бег врассыпную	ОРУ без предмета Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Равновесие – ходьба по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. «Попади в круг». Метание мешочек правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м от детей.	«Не попадись» (с прыжками)	Гимнастическая стенка, мешочки, обручи.
	№--48(32)			Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одном; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу.	Бег врассыпную	ОРУ без предмета Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Метание мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.	«Не попадись» (с прыжками)	Гимнастическая стенка, мешочки, набивные мячи.
Март	№--49(34)			Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одном, на сигнал воспитателя «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба врассыпную.	Бег врассыпную	ОРУ с мячом (большой диаметр) Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	«Жмурки», «Угадай, чей голосок?»	Обручи, гимнастическая скамейка, кубики, мячи, кегли, мячи большого диаметра.

	№-50(35)		Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба врассыпную.	Бег врассыпную	ОРУ с мячом (большой диаметр) Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (главное – правильный хват рук и постановка стоп серединой на рейку). Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Эстафета с мячом «Передал – садись».	«Жмурки», «Угадай, чей голосок?»	Гимнастическая скамейка, мешочки, мячи большого диаметра, гимнастическая стенка.
	№-51(1)		Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному; ходьба между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); Ходьба врассыпную.	Бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); Бега врассыпную.	ОРУ с малым мячом. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Прыжки. Выполняется шеренгами. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»	«Ключи»	Гимнастическая скамейка, малые мячи.
	№-52(2)		Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному; ходьба между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); Ходьба врассыпную.	Бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); Бега врассыпную.	ОРУ с малым мячом. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). До линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза). Эстафета с мячом.	«Ключи»	Гимнастическая скамейка, малые мячи, мяч.
	№-53(4)		Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками). Ходьба врассыпную.	Бега врассыпную.	ОРУ с флагжками Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока об пола (земли). Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).	«Затейники»	Флажки, скакалки, мячи, шнур.

	№-54(5)		Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками). Ходьба врассыпную.	Бега врассыпную.	ОРУ с флагжками Прыжки через шнурсы, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза).	«Затейники»	Флаги, мячи (большой диаметр), шнурсы, гимнастическая скамейка.
	№-55(7)		Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба врассыпную.	Бега врассыпную.	ОРУ с палкой Метание мешочеков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»). Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).	«Волк во рву»	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мешочки.
	№-56(8)		Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба врассыпную.	Бега врассыпную.	ОРУ с палкой Метание мешочеков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Равновесие – ходьба между предметами (6-8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.	«Волк во рву»	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мешочки, кубики, мячи, кегли (6-8 шт.).
Апрель	№-57(10)		Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров», ходьба врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ без предмета. Лазанье на гимнастическую стенку (2-3 раза). Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).	«Совушка»	Гимнастическую стенку, набивные мячи, кубики, кегли.

№-58(11)			Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров», ходьба врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ без предмета. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	«Совушка»
№-59(13)			Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей).	Бег.	ОРУ с малым мячом Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Переброска мячей в шеренгах.	«Быстро возьми», «Хитрая лиса»
№-60(14)			Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей).	Бег.	ОРУ с малым мячом Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).	«Быстро возьми», «Хитрая лиса»
№-61(16)			Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба в колонне по одному; », ходьба врассыпную.	Бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; бег в колонне по одному; », бег врассыпную.	ОРУ с обручем Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках – (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги.	«Мышеловка »

Май	№-66(23)	№-65(22)	№-64(20)	№-63(19)	№-62(17)					
				Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба в колонне по одному; », ходьба врассыпную.	Бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; бег в колонне по одному; », бег врассыпную.	ОРУ с обручем Прыжки в длину с разбега. Эстафета с мячом «Передал – садись». Лазанье под шнуром в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	«Мышеловка »	Обручи, мячи, шнур.
				Традиционное	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную.	Бег врассыпную.	ОРУ без предмета. Метание мешочеков на дальность – «Кто дальше бросит». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	«Затейники»	Мешочки, гимнастическая скамейка.
				Традиционное	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную.	Бег врассыпную.	ОРУ без предмета. Метание мешочеков на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).	«Затейники»	Мешочки, скакалки, кубики, мячи, кегли.
				Традиционное	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба с выполнением заданий.	Бег с выполнением заданий.	ОРУ на гимнастических скамейках Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5-6 предметов; расстояние между предметами 40 см).	«Салки с ленточкой»	Мешочки, гимнастические скамейки, кубики, мячи, кегли (5-6 штук предметов).
				Традиционное	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба с выполнением заданий.	Бег с выполнением заданий.	ОРУ на гимнастических скамейках Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров). Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный). Игровое упражнение с бегом «Догони пару».	«Салки с ленточкой»	Гимнастические скамейки, мячи, шнуры.

	№-67(25)			Традиционное	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки)	Ходьба в колонне по одному.	Бег врассыпную.	ОРУ с обручем Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Броски малого мяча об стенку и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	«Совушка», «Великаны и гномы»	Обручи, мячи.
	№-68(26)			Традиционное	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки)	Ходьба в колонне по одному.	Бег врассыпную.	ОРУ с обручем Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателя обязательна. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).	«Совушка», «Великаны и гномы»	Гимнастическая скамейка, обручи, мячи, кубики, мячи, кегли (5-6 штук предметов).
	№-69(28)			Традиционное	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба врассыпную.	Бег врассыпную.	ОРУ с мячом (большой диаметр) Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3-4 раза).	«Горелки», «Летает – не летает»	Мячи (большой диаметр), обруч.
	№-70(29)			Традиционное	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба врассыпную.	Бег врассыпную.	ОРУ с мячом (большой диаметр) Прыжки в длину с разбега. Метание мешочеков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове.	«Горелки», «Летает – не летает»	Мячи (большой диаметр), мешочки.
	№-71 (31)			Традиционное	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба врассыпную.	Бег врассыпную.	ОРУ без предметов Метание мешков на дальность. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).	«Воробы и кошка»	Мешочки, гимнастическая скамейка.

				Перестроение	Ходьба	Бег на скорость, челночный бег.	Прыжки, метание, бросание набивного мяча, лазанье по гимнастической скамейке, гибкость.	«Воробы и кошка»	Мешочки, шнур.
			№-72(32)	Диагностическое					

Занятия проводятся на воздухе (подготовительная к школе группа)

Планируемая и фактическая дата проведения, № НОД	Цели	Содержание	Материал
Сюжетная тема: «В гости к осени»			
IX I-неделя, № 1. Национально-региональный компонент	Совершенствовать бег врассыпную, бег на скорость, метание в цель. Развивать скорость, быстроту, меткость и глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к народным подвижным играм.	1. «Хитрая лиса».Н. 2. «Кто быстрее добежит до флагка» - бег на скорость. 3. «Попади шишкой в лунку» - метание снизу одной рукой диаметр лунок 15 см., расстояние 2 м. 4. «Салки с домиками».У.	Ориентиры, флагки, шишки для метания.
Сюжетная тема: «Осени забавы»			
IX II-неделя, №2. Компонент ДОУ	Совершенствовать подлезание и прыжки на двух ногах, пролезание через обруч, прокатывание мяча в цель, бег с увертыванием от ловящего. Развивать силу, быстроту, меткость, ловкость. Воспитывать интерес к народным подвижным играм.	1. «Зайцы в огороде».Н. 2. «Кто быстрее доберется через обруч к флагжку». 3. «Закати маленький мяч в лунку» - прокатывать мяч с расстояния 2 м. 4. «Салки с ленточками».У.	Ориентиры, обручи, мяч маленький, ленточки.
Сюжетная тема: «Птички – синички»			
IX III-неделя, №3. Национально-региональный компонент	Совершенствовать умение сочетать бег с увертыванием и подлезанием, челночный бег, броски в горизонтальную цель. Развивать быстроту, скорость, меткость и глазомер. Воспитывать интерес к народным подвижным играм	1. «Птички и клетка».У. 2. «Парный бег» - челночный бег (2х5м.) в парах. 3. «Сбей кегли» - броски мешочка с расстояния 3м. 4. «Мышеловка».Н.	Ориентиры, кегли, мешочки для метания.
Сюжетная тема: «Веселые игры»			
IX IV-неделя,	Совершенствовать умение сочетать бег с увертыванием, прокатывание мяча ногой в заданном направлении,	1. «Мы веселые ребята». 2. «Закати мяч в ворота» - прокатывать мяч ногой с	Мяч футбольный,

№4. Компонент ДОУ	прыжки на двух ногах на месте. Развивать быстроту, точность, силу, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к народным подвижным играм	расстояния 6-8 м. в ворота. 3. «Удочка».Н. 4. «Хитрая лиса».Р.	дуги, скакалка.
<i>Сюжетная тема: «В лесу»</i>			
<i>Сюжетная тема: «Перелетные птицы»</i>			
X I-неделя, №5. Национально-региональный компонент	Совершенствовать умение сочетать быстрый бег с лазанием, быстрый бег с увертыванием, умение набрасывать кольцебросы, передачи мяча по кругу. Развивать ловкость, быстроту, меткость и глазомер. Воспитывать интерес к народным подвижным играм.	1. «Перелет птиц». 2. «Встречные перебежки».Т. 3. «Кольцебросы». 4. «Ловишка в кругу» (с мячом).Н.	Гимнастическая лесенка, ориентиры, «Кольцебросы», мяч большой.
<i>Сюжетная тема: «Осенние ветры»</i>			
X II- неделя, 6. Национально-региональный компонент	Совершенствовать бег в разном темпе, бег на скорость 30 м., умение подбрасывать и ловить мяч, прыжки на одной ноге в заданном направлении. Развивать внимание, быстроту, скорость бега, ловкость и выносливость. Воспитывать интерес к народным подвижным играм.	1. «Найди себе пару» - выполнение команд при беге «Тихий ветер!», «Сильный ветер!», «Ураган» (у детей цветные листочки). 2. «Догони свою пару» - бег на скорость 30 м. (выполнять команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!») 3. «Подбрось – поймай» - выполнение 30-40 бросков. 4. «Классы».Р.	Листочки или цветные кубики, ориентиры, мячи большие.
<i>Сюжетная тема: «К курочке»</i>			
X III- неделя, №7. Компонент ДОУ	Совершенствовать бег с увертыванием, бег с препятствием, подбрасывание и ловлю мяча. Развивать быстроту реакции и ловкость, скорость бега. Воспитывать интерес к народным подвижным играм.	1. «Наседка и коршун».Т. 2. «Кто быстрее прибежит к флагжку» - бег 10 м., подлезание под препятствие высотой 80 см., бег 10 м. 3. «Штандер».Н.	Ориентиры, шнур, мяч большой.
<i>Сюжетная тема: «Кот и мыши»</i>			
X IV- неделя, №8. Компонент ДОУ	Совершенствовать бег с подлезанием под натянутый шнур высотой 65 см., метание мешочеков в горизонтальную цель, броски и ловлю мяча, бег с увертыванием. Развивать внимание, ловкость, меткость и ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к народным подвижным играм.	1. «Кот и мыши». 2. «Отодвинь дальше кубик» - метание мешочеков с расстояния 4 м. 3. «Штандер».Н. 4. «Салки с домиками».Н.	Шнур, кубики, мешочки для метания, мяч большой.
<i>Сюжетная тема: «К зайке в гости»</i>			
XI I- неделя, №9. Компонент ДОУ	Совершенствовать бег разным способом, прыжки с продвижением, прокатывание мяча в заданном направлении, прыжки на двух ногах. Развивать быстроту реакции на сигнал, меткость и ловкость. Воспитывать интерес к народным подвижным играм.	1. «Бездомный заяц».Р. 2. «Кто больше собьет?» - прокатывание мяча в горизонтальную цель. 3. «Скок перескок». Т. 4. «Продаем горшки».Т.	Кегли, мячи средние.
<i>Сюжетная тема: «Народные игрища»</i>			
XI II- неделя, №10.	Совершенствовать быстроту реакции в беге, сочетание бега с прыжками из обруча в обруч, бег в разном направлении. Развивать внимание, ловкость,	1. «Заря».Р. 2. «Дорожка препятствий» - бег 10 м., прыжки из обруча в обруч, бег 10 м.	Ориентиры, обручи, колокольчик,

Компонент ДОУ	ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к народным подвижным играм.	3. «Жмурки с колокольчиком». Т. 4. «Салки с лентами». Н.	повязка, ленты.
Сюжетная тема: «Смелые и ловкие»			
XI III- неделя, №11. Компонент ДОУ	Совершенствовать умение перехода от бега к подлезанию без использования рук, броски мешочеков в горизонтальную цель, бег на скорость. Развивать координацию движений, меткость и глазомер, быстроту реакции в беге. Воспитывать интерес к народным подвижным играм.	1. «Кот и мыши». 2. «Сбей кегли» - с расстояния 2,5 - 4 м. броски мешочком в цель. 3. «Займи место». Т. 4. «Игра с платочком». Т.	Шнуры, кегли, мешочки для метания, платочек.
Сюжетная тема: «Прощание с осенью»			
XI IV- неделя, №12. Национально-региональный компонент	Совершенствовать лазание по гимнастической лесенке, броски мяча в движущуюся цель, забрасывание мешочеков в круг. Развитие ловкости, координации, меткости и глазомера. Воспитывать интерес к народным подвижным играм.	1. «Перелет птиц». 2. «Охотники и зайцы». Н. 3. «Забрось в круг» - броски мешочеков в круг с расстояния 2,5-3м.	Гимнастические лесенки, мяч большой, мешочки для метания, обруч средний – 2 шт.
Сюжетная тема: «Зимы дыханье»			
XII I- неделя, 13. Национально-региональный компонент	Совершенствовать бег в звеньях, руки сцеплены, по сигналу построить круг, бег с увертыванием. Обучать скольжению по ледяным дорожкам с прокатыванием под воротами. Развивать внимание, быстроту, равновесие. Воспитывать интерес к народным и играм народов Севера	1. «Ручейки и озера». С. 2. «Скользи и не упади!» - скользить по ледяной дорожке на середине прокатиться через ворота из лыжных палок. 3. «Кто дальше проскользит». 4. «Два мороза».Н.	Ледяные дорожки 1,5-2 м., флаги красный и синий.
Сюжетная тема: «Полярная ночь»			
XII II- неделя, №14. Национально-региональный компонент	Совершенствовать бег врассыпную по сигналу удерживать статическую позу, скольжение по ледяным дорожкам. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать интерес к играм народов Севера.	1. «Полярная сова и евражки».С. 2. Скользить по ледяным дорожкам с разной скоростью. 3. «Будь ловким» - во время скольжения нужно взять предмет и переложить его на другую сторону дорожки. 4. «Перетягивание на палках». С.	Ледяные дорожки 1,5-2 м., бубен, кубики, канат.
Сюжетная тема: «Зимнее солнце»			
XII III- неделя, №15. Национально-региональный компонент	Совершенствовать умение строится в круг, и выполнять движения в соответствии с текстом, скольжение по ледяным дорожкам, прыжки через несколько возвышенностей, высота (15-20 см.). Развивать внимание, быстроту реакции, координацию движений при скольжении, силу ног. Воспитывать интерес к играм народов Севера.	1. «Хейро!».С. 2. «Скользи и не упади!» - скользить по ледяным дорожкам с разбега, ставя то правую, то левую ногу вперед. 3. «Нарты – сани».С.	Ледяные дорожки 1,5-2 м., модули.
Сюжетная тема: «Охотники тундры»			
XII IV- неделя, №16.	Совершенствовать бег парами, броски в движущуюся мишень, скольжение по ледяным дорожкам. Развивать координацию движений, силу, выносливость, ловкость	1. «Олени упряжки».С. 2. «Скользи и будь ловким!» - во время скольжения взять лежащий кубик, на следующий – положить его.	Ледяные дорожки 1,5-2 м., обручи, мяч

Национально-региональный компонент	и меткость. Воспитывать интерес к зимним видам упражнений и к играм народов Севера.	3. «Отбивка оленей».С.	большой.
<i>Сюжетная тема:«В гости в тундру»</i>			
XII V- неделя, №17. Национально-региональный компонент	Совершенствовать броски мяча в горизонтальную цель, скольжение с усложнением заданий, бег в рассыпную на сигнал построить круг. Развивать меткость, ловкость координацию движений, быстроту реакции в построении. Воспитывать интерес к зимним видам упражнений и к играм народов Севера.	1. «Охота на волка».С. 2. «Скользи дальше всех» - во время скольжения продвинуть кубик. 3. «Будь ловким» - во время скольжения присесть и встать 3-4 раза, руки в стороны. 4. «Ветер, льдинки и мороз!».С.	Ледяные дорожки 1,5-2 м., мишень «волк», кубики.
<i>Сюжетная тема: «Зимняя сказка»</i>			
I I- неделя, №18. Национально-региональный компонент	Совершенствовать бег в рассыпную на сигнал выдерживать статическую позу, скольжение с усложнением заданий. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений. Воспитывать интерес к зимним видам упражнений и к играм народов Севера.	1. «Полярная сова и евражки».С. 2. «Будь ловким» - во время скольжения присесть и встать 3-4 раза, руки в стороны. 3. «Белый шаман».С.	Ледяные дорожки 1,5-2 м., кубики.
<i>Сюжетная тема: «Зимняя охота»</i>			
I II- неделя, №19. Национально-региональный компонент	Совершенствовать броски в цель, скольжение по ледяным дорожкам. Развивать меткость, ловкость координацию движений, быстроту реакции в увертывании от мяча. Воспитывать интерес к зимним видам упражнений и к играм народов Севера.	1. «Охота на волка».С. 2. «Будь ловким» - во время скольжения присесть и встать 3-4 раза, руки в стороны. 3. «Охотники и зайцы».С.	Ледяные дорожки 1,5-2 м.,
<i>Сюжетная тема «Зима»</i>			
I III-неделя, №20. Национально-региональный компонент	Проверка умений и навыков в скольжении по ледяным дорожкам. Совершенствовать бег в рассыпную на сигнал построить круг. Воспитывать интерес к зимним видам упражнений и к играм народов Севера.	1.«Кто лучше выполнит скольжение». КОНТРОЛЬ 2. «Ветер, льдинки и мороз!».С.	Ледяные дорожки 1,5-2 м.,
<i>Обучение ходьбе на лыжах</i>			
II I- неделя, №21.	Восстанавливать навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать умение ходьбы на лыжах. Воспитывать умение преодолевать трудности.	1. Упражнения на лыжах: попеременное поднимание то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении. 2. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом 100 м. 3. Ходьба по извилистой лыжне 15 м. 4. Подвижная игра:	Лыжи.
II II- неделя, №22.	Совершенствовать навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать умение ходьбы на лыжах. Воспитывать умение преодолевать трудности.	1. Упражнения на лыжах: попеременное поднимание то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении.	Лыжи.

		<p>2. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом 100 м. 3. Ходьба по извилистой лыжне 15 м. 4. Подвижная игра:</p>	
II III- неделя, №23.	Совершенствовать ходьбу на лыжах скользящим шагом, спуск со склона в средней и низкой стойке. Развивать равновесие и двигательные навыки ходьбы на лыжах. Воспитывать самостоятельность и выдержку.	<p>1.Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах, приседания. 2. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом 100 м., размахивая руками. 3. Ходьба на лыжах «восьмерка» - вокруг 2-х ориентиров. 4. Спуск со склона выполняя приседания. 5. Подвижная игра:</p>	Лыжи, ориентиры.
II IV- неделя, №24.	Совершенствовать ходьбу на лыжах скользящим шагом, спуск со склона в средней и низкой стойке. Развивать равновесие и двигательные навыки ходьбы на лыжах. Воспитывать самостоятельность и выдержку.	<p>1.Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах, приседания. 2. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом 100 м., размахивая руками. 3. Ходьба на лыжах «восьмерка» - вокруг 2-х ориентиров. 4. Спуск со склона выполняя приседания. 5. Подвижная игра:</p>	Лыжи, ориентиры.
III I- неделя, №25.	Совершенствовать ходьбу на лыжах попеременным шагом, спуск и подъем со склона. <i>Обучать торможению «упором».</i> Развивать координацию движений и равновесие. Воспитывать интерес к зимним видам упражнений.	<p>1. Упражнения на лыжах: «пружинка» с взмахом рук, подпрыгивание на лыжах, приседания. 2. Ходьба по учебной лыжне попеременным шагом 100 м., размахивая руками. 3. Спуск со склона в низкой стойке с подниманием слева и справа кубиков, подъем лесенкой. 4. Спуск с торможением «упором».</p>	Лыжи, цветные кубики.
III II- неделя, №26.	Совершенствовать ходьбу на лыжах попеременным шагом, спуск и подъем со склона, торможение «упором». Развивать координацию движений и равновесие. Воспитывать интерес к зимним видам упражнений.	<p>1. Упражнения на лыжах: «пружинка» с взмахом рук, подпрыгивание на лыжах, приседания. 2. Ходьба по учебной лыжне попеременным шагом 100 м., размахивая руками. 3. Спуск со склона в низкой стойке с подниманием слева и справа кубиков, подъем лесенкой. 4. Спуск с торможением «упором».</p>	Лыжи, цветные кубики.
III III- неделя, №27.	<i>Обучать складыванию и разъединению лыжных палок, ходьбе на лыжах с палками.</i> Совершенствовать скользящий шаг. Развивать навыки передвижения на лыжах. Воспитывать выдержку и дисциплинированность.	<p>1.Складывать и разъединять лыжные палки. 2. Упражнения на лыжах: ритмичные махи руками с палками в боковой плоскости. 3. Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом – 50 м.</p>	Лыжи, лыжные палки.
III IV- неделя, №28.	Совершенствовать ходьбу на лыжах с палками скользящим шагом. Развивать навыки передвижения на лыжах. Воспитывать выдержку и дисциплинированность.	<p>1.Складывать и разъединять лыжные палки. 2. Упражнения на лыжах: ритмичные махи руками с палками в боковой плоскости. 3. Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом – 50 м. 4.Подвижная игра:</p>	Лыжи, лыжные палки.
IV	Совершенствовать ходьбу на лыжах попеременным	<p>1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой</p>	

I- неделя, №29.	двуихшажным ходом, спуск со склона и подъем «елочкой». Развивать координацию движений и равновесие. Воспитывать самостоятельность и выдержку.	и левой ноги с лыжей, поворот переступанием «веер» и «солнышко». 2. Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом 100 м., с палками. 3. «Кто меньше сделает шагов?» - дистанция 10 м. 4. Спуск со склона, в низкой стойке, без палок через воротца.	
IV II- неделя, №30.	Совершенствовать ходьбу на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск со склона и подъем «елочкой», торможение «плугом». Развивать равновесие и координацию движений. Воспитывать умение преодолевать трудности.	1. Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 влево, вправо). 2. Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом 100 м., с палками 3. Спуск со склона, в низкой стойке и торможение «плугом». 4.	Лыжи, лыжные палки.
IV III-неделя, №31.	Совершенствовать ходьбу на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск со склона и подъем «елочкой», торможение «плугом». Развивать равновесие и координацию движений. Воспитывать умение преодолевать трудности.	1. Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 влево, вправо). 2. Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом 100 м., с палками 3. Спуск со склона, в низкой стойке и торможение «плугом».	Лыжи, лыжные палки.
IV IV- неделя, №32.	Совершенствовать ходьбу на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск со склона и подъем «елочкой», торможение «плугом». Развивать навыки передвижения на лыжах. Воспитывать выдержку и дисциплинированность	1. Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, переступание и прыжки на лыжах. 2. Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом 100 м., с палками 3. Подвижные игры: «Спускаемся вместе», «След в след».	Лыжи, лыжные палки.
IV V- неделя, №33.	Проверка двигательных умений и навыков в ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками, в спуске со склона, в низкой стойке и торможение «плугом», в подъеме в горку «елочкой».	1. Ходьба по учебной лыжне 50 м. попеременным двухшажным ходом с палками. 2. Спуск со склона, в низкой стойке и торможение «плугом». 3. Подъем в горку «елочкой». КОНТРОЛЬ	Лыжи, лыжные палки.
Сюжетная тема:«Лесные приключения»			
Y I- неделя, №34.	Совершенствовать бег с увертывнием, прыжки на короткой скакалке, броски биты от плеча, метание мяча в движущую цель. Развивать быстроту, координацию движений, меткость и глазомер. Воспитывать интерес к народным подвижным играм.	1. «Пчелы и ласточки». Р. 2. Прыжки на короткой скакалке. 3. «Городки» - бросок биты от плеча. Р. 4. «Охотники и зайцы». Н.	Скакалка, игра «городки», мяч большой.
Сюжетная тема: «Висение цвета»			
Y II-неделя, №35.	Совершенствовать бег с выполнением по сигналу построения у цветового ориентира, прыжки на короткой скакалке, броски биты от плеча и сбоку, прыжки в сторону. Развивать внимание, быстроту,	1. «Найди свой цвет». Р. 2. Прыжки на короткой скакалке. 3. «Городки» - с коня бросать биту сбоку, с полукона ударом от плеча («забор», «бочка»). Р.	Кегли цветные, кубики цветные, короткие скакалки,

	координацию движений, меткость. Воспитывать интерес к народным подвижным играм.	4. «Скок – перескок». Т. «городки».
<i>Сюжетная тема: «Веселое солнышко»</i>		
Y III-неделя, №36.	Совершенствовать бег врассыпную, перебрасывание мяча через сетку, прыжки в заданном направлении. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, ловкость, выносливость. Воспитывать интерес к народным подвижным играм и к спортивным играм.	1. «Вышло солнышко из-за речки» - бег врассыпную, по сигналу построиться возле своего обруча. 2. «Пионербол». 3. «Классы».Р. Обручи, сетка, мяч волейбольный.