

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 25  
комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»*

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад № 25  
комбинированного вида Курортного р-на  
Санкт-Петербурга «Умка»  
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом по государственному бюджетному  
дошкольному образовательному учреждению  
детский сад №25 комбинированного вида  
Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»  
№ 50-ОД от 31.08.2020 г.

Заведующий \_\_\_\_\_ В.И. Бабушкина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
группы старшего возраста  
РОГОВОЙ ЕКАТЕРИНЫ ЮРЬЕВНЫ**

2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1.	Пояснительная записка:	
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы.	
1.1.3.	Характеристика возрастных особенностей физического развития детей	
1.1.4.	Сроки реализации рабочей программы	
1.2.	Планируемые результаты освоения воспитанниками образовательной программы	
<b>1.3.</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	
1.3.1.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	
1.3.2.	Система педагогической диагностики	
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми	
<b>2.2.</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	
2.2.1.	Комплексно-тематическое планирование	
2.2.2.	Культурно-досуговая деятельность	
2.2.3.	Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников	
3.2.	Физкультурно-оздоровительная работа	
<b>3.3.</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	
3.3.1.	Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию	
3.3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	
3.3.3.	Информационно-методическое обеспечение программы	
3.3.4.	Материально-техническое обеспечение программы	
<b>4.</b>	<b>Приложение</b>	
	Особенности организации образовательной деятельности	

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 25 комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга «Умка» (далее – ГБДОУ) разработана в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г № 26);
- Уставом ГБДОУ;
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ .

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию детей в возрасте от 5 до 6 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

### 1.1.1. Цели и задачи программы

#### Цель рабочей программы:

- реализация содержания Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования.

#### Задачи рабочей программы:

- создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма.
- создание условий для гармоничного физического развития ребенка, обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному развитию моторных функций, формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом сенситивных для развития определенных двигательных умений периодов;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

### 1.1.2. Принципы и подходы реализации программы

В основе реализации Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подход к развитию ребёнка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- Индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержку детской инициативы детей в различных видах детской деятельности;
- Партнёрство с семьёй;
- Приобщение детей к социально–культурным нормам, традициям семьи, общества и

- государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах детской деятельности;
- Возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

### **1.1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей шестого года жизни**

На шестом году имеется некоторое замедление роста (5-6см), при незначительном увеличении веса (примерно 3 кг); здесь сказывается активное развитие опорно-двигательного аппарата, заметный прирост мускулатуры.

Суточная потребность в движении за время пребывания в ДГУ 12-14 тыс. шагов или 3300-4900 метров.

В скелете ребенка появляется ряд изменений: продолжается его окостенение, в особенности конечностей; начинается сращение костей таза, более отчетливыми становятся изгибы позвоночника (в шейном и грудном отделе), намечается выразительно очерченный свод стопы. Таким образом, устойчивость, прочность скелета увеличивается, хотя он все-таки податлив и может легко деформироваться.

В строении мышц также есть иные качественные сдвиги: значительно увеличивается количество миофибрилл, что свидетельствует об определенной функциональной зрелости, больше становится толщина мышечных волокон. (Следующий этап усиленного роста мышечных волокон в толщину в 12 лет, затем – после полового созревания; дифференцировка мышечной ткани – до 20 лет). К шестому году уже хорошо развиты крупные мышцы туловища, предплечья, бедра. Мелкие мышцы развиваются медленно, это сказывается на точности движений, они еще трудны детям. (Пузин, Семенова, Яковлева, Кондакова-Харламова). Улучшение иннервации мышечных волокон и развитие центральной нервной системы проявляются в координации движений различных мышечных групп. Таким образом, разные движения детей становятся согласованнее и сложнее.

Существенно улучшается работа дыхательного аппарата ребенка. Окружность грудной клетки становится больше. Ребра по отношению к позвоночнику приобретают более наклонное положение, что увеличивает подвижность грудной клетки. Таким образом вдох и выдох становятся глубже, возрастает потребность в повышенном газообмене. Усиленно развивается сама легочная ткань: легочные долики увеличиваются, принимают отчетливую форму (похожую на гроздь винограда). Это обеспечивает увеличение легочной поверхности. В результате всех изменений возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ) до 1600 см<sup>3</sup> - у мальчиков и 1950 см<sup>3</sup> - у девочек. При высоком двигательном режиме в дошкольных учреждениях ЖЕЛ возрастает до 1600 – 1400 см<sup>3</sup> (данные Т.М. Осокиной, М.П. Голощекиной и др.) (Юрко Г.П. 1777 см<sup>3</sup>)

Сердечно сосудистая система шестилетнего ребенка также становится совершеннее: заметно утолщается мышца сердца, развиваются его сосуды и нервы, регулирующие ритм сердечных сокращений, пульс становится ровнее и реже - 93-95 ударов в минуту; объем сердца – 20, 6; Р: артериальное давление – 94/64 мм ртутного столба.

Таким образом, дети становятся более сильными, могут справляться с увеличенной нагрузкой, выполнять специальные дыхательные упражнения. Так, в п. Фролова показано, что дыханию доступен общий объем беговой нагрузки на физкультурных занятиях в начале года 900м, в конце – 1600 м.

Движения детей уже более осознанные и четкие, так как совершенствуется работа всех анализаторных систем. Появляется более тонкая дифференциация различных ощущений и их комплексное восприятие, отраженное в слове.

Дети осваивают сложные основные движения, спортивные игры. Мозг ребенка способен воспроизводить информацию, как мозг взрослого. Мышление детей уже не только конкретное, но и с опорой на словесное обобщение. Детям становятся доступным понимание отдельных свойств и качеств движений, они могут различать в движении не только основные черты, а также некоторые детали. Внимание шестилетних детей может быть вполне устойчивым, собранным. Достаточно хорошо развита двигательная память.

Двигательный анализатор достигает наибольшей зрелости. В связи с этим ребенок хорошо дифференцирует мышечные ощущения, способен их осознать. Это позволяет широко использовать в работе с дошкольниками этого возраста подводящие упражнения. В стадии активного созревания находятся зрительные и слуховые анализаторы, в связи с этим перегрузка этих анализаторов может привести к появлению отклонений. Следовательно, важно соблюдать гигиенические рекомендации по охране зрения и слуха.

Развитие ориентировочно-исследовательской деятельности, мышления ребенка позволяет воспитателю дать более точное объяснение во время показа, учить детей анализировать движение. В результате от ориентировки по ходу действия, которая ярко выражена в младшем возрасте, ребенок шестого года жизни постепенно переходит к предварительному продумыванию движения, появляется дифференцированное двигательное представление, на основе которого он затем действует самостоятельно.

Обучая детей движениям, воспитатель продолжает опираться на их высокие подражательные способности. Но перестраивается и характер подражания: от мало осознанного, непосредственного копирования движений (репродуктивного подражания), ребенок начинает подниматься до сознательного, целенаправленного усвоения образца (продуктивного подражания).

В связи с дифференцированным восприятием движений появляется и более конкретная объективная оценка и самооценка движений. Возрастает интерес к качеству движений, он может быть устойчивым.

Новые двигательные навыки легко формируются (бывает меньше ошибок, меньше требуется повторений), при закреплении могут быть весьма прочными, поэтому так важно добиваться правильного способа выполнения движений.

В целом возможности детей в овладении двигательной деятельностью возрастают существенным образом: они могут выполнять в основном технически правильно наиболее существенные элементы основных движений, катания на коньках, ходьбы на лыжах, плавания. Игры намного разнообразнее. Все больше начинают привлекать детей те из них, в которых нужно проявить ловкость, сообразительность. В играх проявляются элементы соревнования. Но самостоятельно организовать и проводить подвижные игры (особенно, с правилами), большей частью дети еще не умеют. Поэтому игры кратковременны; в этом направлении требуется систематическая воспитательная работа.

#### **1.1.4. Сроки реализации рабочей программы**

Программа разработана сроком на 1 учебный год: реализуется с 01 сентября 2020 года по 31 августа 2021 года.

#### **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Реализация образовательных целей и задач рабочей программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития личности ребёнка. Основные характеристики развития личности представлены в виде характеристик возможных достижений воспитанников на

этапе завершения дошкольного образования и являются определённым отражением образовательных воздействий при реализации основных образовательных областей.

### **1.3. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

#### **1.3.1. Планируемые результаты освоения программы детьми 6 лет**

К шестилетнему возрасту при успешном освоении программы достигаются следующие возможные характеристики развития ребенка:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

#### **1.3.2. Система педагогической диагностики**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки

индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей: «Физическое развитие».	-Наблюдение -Анкетирование родителей	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшей группы (5 – 6 лет).

#### *Основные движения*

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см). Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.

Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Кружение парами, держась за руки.

*Ползание и лазанье.* Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки

через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Бросание, ловля, метание.* Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

*Ритмическая гимнастика.* Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

*Общеразвивающие упражнения.*

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры с бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».



С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

## 2.1. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

### 2.2.1. Комплексно-тематическое планирование

Построение всего образовательного процесса происходит вокруг одной центральной темы. Это дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом (*Приложение 1*).

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода – интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Основным фактором интеграционного процесса выступает интеграция не только образовательных областей, но и основных видов деятельности детей дошкольного возраста: познавательно-исследовательской, трудовой, художественно-творческой, коммуникативной, двигательной. Деятельность как психологическая основа в интеграции способна объединять внутри себя разрозненные компоненты и обеспечить необходимые условия для появления нового образовательного продукта, в создание которого включены и педагоги, и дети, и родители. Таким образовательным продуктом могут выступать новое знание, рисунок, танец, спектакль, составленный ребенком текст и др.

### 2.2.2. Культурно-досуговая деятельность

Месяц	Виды деятельности (праздники, досуг, дни здоровья, соревнования и др.)	Группа	Тема	Цель
Сентябрь	Досуг	Старшая	«Весёлые эстафеты на осенней полянке»	Воспитывать бережное отношение к природе.
Октябрь	Досуг	Старшая	«Домашние животные»	Развитие чувства доброжелательности к окружающему миру.
Ноябрь	Досуг	Старшая	«Строим дом»	Дать представление о новом общественном празднике «День матери»
	Праздник	Все группы	«Комнатные растения»	Воспитывать бережное отношение к растениям.
Декабрь	Праздник	Все группы	«День здоровья»	Формировать у детей о возможностях своего тела.

	Досуг	Старшая	«Заюшкина избушка»	Проявлять умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в продолжительной игре.
Январь	Досуг	Старшая	«Зимние виды спорта»	Знакомства с зимними видами спорта.
Февраль	Досуг	Старшая	Игровая программа «Масленица»	Приобщение к русским истокам, обогащение знаний о народном празднике .
	Праздник	Все группы	«23 Февраля»	Совершенствовать уровень физической подготовленности детей.
Март	Досуг	Старшая	«Весенние эстафеты»	Способствовать созданию условий для приобщения детей и взрослых к участию в совместной спортивно-игровой деятельности
Апрель	Досуг	Старшая	«Космос»	Развитие познавательной активности.
	Праздник	Все группы	«День смеха» игровая программа.	Создание позитивной атмосферы, Взаимодействие между группами.
Май	Досуг	Старшая	«Русские сказки»	Расширение представлений о народных игрушках. Развивать эмоциональную отзывчивость
	Праздник	Все группы	«День здоровья»	Формирование базиса культуры здоровья.

### 2.2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Программа направлена на преодоление субординации, монологизма в отношениях друг с другом, отказ от привычки критиковать друг друга, формирование способности видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия воспитателя с семьей:

- изучение отношения к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- обмен опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях в решении данных задач;

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия воспитателей и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с воспитателями мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Выступления на родительских собраниях. Анкетирование.	«Спортивная жизнь в детском саду»  Выявить запросы родителей по данному направлению.
2.	Октябрь	Папка передвижка.	«Значения режима дня для здоровья ребёнка»
3.	Ноябрь	Спортивные развлечения с папами. Памятка для родителей (для каждого возраста).	«Папа, мама и я - спортивная семья.»  Спортивные секции по возрастам.
4.	Декабрь	Письменная консультация для родителей (на стенде в спорт зале).	«Активный детский отдых зимой».
5.	Январь	Изготовление атрибутов.	«Зимний инвентарь»
6.	Февраль	Спортивные развлечения с папами.	«Мы защитники»
7.	Март	Спортивные развлечения с мамами и воспитателями.	«Самые внимательные»
8.	Апрель	Утренняя зарядка. Папка передвижка.	«Вместе весело» «Значение зарядки в жизни».
9.	Май	Спортивные развлечения. Анкетирование.	«Джунгли зовут»  Отзывы родителей.
10.	Июнь	Спортивные развлечения. Памятка для родителей.	«Летние эстафеты»  «Прогулка в летний период».
11.	Июль	Рисунки на асфальте. Картинки.	«Дружная спортивная семья» «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит».
12.		В течение года	Помощь родителей в подготовке детей к соревнованиям, участие их в роли болельщиков.
13.		По мере необходимости (время посещения указано на двери кабинета).	Индивидуальная помощь родителям по вопросам физического воспитания.

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1.1. Учебный план

**Учебный план**— документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, если иное не установлено настоящим Федеральным законом (Закон «Об образовании в РФ»).

Учитывая специфику дошкольного образования — отсутствие предметного характера содержания образования на данной ступени, реализацию образовательных областей через детские виды деятельности, — учебный план представляет собой сетку непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности в режимных моментах в течение дня с распределением времени на основе действующего СанПиН.

Группы	Образовательная нагрузка		
	Длительность занятия	Количество занятий в неделю	
	Время занятий	В зале	В бассейне
Старшая	25 минут	2	1

#### 3.1.2. Физкультурно-оздоровительная работа

В группе проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закалывающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закалывающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности.

Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты.

#### Режим двигательной активности детей

Форма двигательной активности		Старший возраст	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>			
<b>1.1</b>	Утренняя гимнастика	8-10'	Ежедневно в зале, группе, на воздухе
<b>1.2</b>	Физкультминутки (в середине НОД/статического занятия)	3-5'	Ежедневно по необходимости от вида, содержания НОД/занятия
<b>1.3</b>	Подвижные и спортивные игры и	25-30'	Ежедневно во время

	упражнения на прогулке		прогулки (утром и вечером)
1.4	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	8-10'	Ежедневно
<b>2. Физкультурные занятия</b>			
2.1	По физической культуре	25'	2 раза в неделю
2.2	Занятия в бассейне	25-30'	1 раз в неделю
<b>3. Самостоятельная двигательная активность</b>			
3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования</li> <li>• Самостоятельные подвижные и спортивные игры</li> </ul>	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
<b>4. Активный отдых</b>			
4.1	Физкультурный досуг	30-35'	1 раз в месяц во II <sup>ой</sup> половине дня
4.2	Физкультурный спортивный праздник	До 60'	2 раза в год в зале или на воздухе
4.3	День здоровья		Ежемесячно
<b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>			
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Продолжительность зависит от плана мероприятия	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников
	<b>ИТОГО</b>	184-105'	

### 3.3. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

#### 3.3.1. Особенности организации образовательной деятельности

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в четырех основных моделях организации образовательного процесса:

- образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- взаимодействии с семьями детей по реализации программы.

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от образовательной ситуации, контингента воспитанников, оснащенности группы, от опыта и творческого подхода педагога (*Приложение 1*).

С сентября по май образовательная работа с детьми проводится в 3-х формах: непосредственно-образовательная деятельность, совместная образовательная деятельность педагога с детьми и индивидуальная работа с воспитанниками.

В летний период с июня по август образовательная работа проводится – в 2-х формах - совместная образовательная деятельность педагога с детьми и индивидуальная работа с воспитанниками. При благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.

Утренняя гимнастика в спортивном зале в подготовительной группе проводится 2 раза в неделю. Продолжительность – 10 минут.

НОД проводится в спортивном зале со всей группой 2 раза в неделю, в бассейне – 1 раз в неделю по подгруппам. Продолжительность занятий составляет 30 минут, занятия проводятся в утренние и вечерние часы. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Формы организации двигательной деятельности:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений)

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, организуется «Культурно-досуговая деятельность», посвященная особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Культурно-досуговая деятельность организуется во 2-ой половине дня 1 раз в месяц.

Развитие культурно-досуговой деятельности по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

### **3.3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Предметно-пространственная среда физкультурного зала предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Пространство зала приспособлено для удовлетворения ребенком потребности в познании, общении, физическом и духовном развитии.

#### **Принципы создания и использования предметно-пространственной среды.**

Условия создания и использования развивающей предметно-пространственной среды соответствуют ФГОС:

- соответствие возрастным возможностям и требованиям образовательной программы;
- индивидуальная ориентированность
- эстетичность и гармоничность;
- развивающая, активизирующая и деятельностная направленность;
- динамичность и вариативность;
- учёт ближайшей и актуальной зоны развития ребенка;
- сменяемость и содержательная наполняемость;
- трансформируемость и полифункциональность;
- доступность средового материала для самостоятельного и творческого использования;
- безопасность.

Образовательная область	Формы организации (центры)	Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды группы	
		Содержание	Срок
Социально-коммуникативное развитие	Центр сюжетно-ролевых игр	Игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «На озере»</li> <li>• Путешествие на остров Чунга-Чунга</li> </ul>	В течение года
	Игровой центр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разговорные игры (на развитие памяти «Водяной» и т.п.)</li> </ul>	В течение года
Познавательное развитие	Центр экспериментирования	Наглядно-дидактическое пособие «Зимние и летние виды спорта»	В течение года
	Центр природы	Наглядно-дидактическое пособие «Покажи животное без слов» и «Крокодил»	В течение года
	Центр ПДД	Наглядно-дидактическое пособие «Правила дорожного движения»	В течение года
	Центр СПб	Наглядно-дидактическое пособие «Петербург – мой любимый город»	В течение года
Речевое развитие	Книжный центр	Наглядно – дидактическое пособие «Изобрази и назови животное»	В течение года
Художественно-эстетическое развитие	Театральный центр	Атрибутика для спортивных танцев: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Футболки</li> <li>• Шорты</li> <li>• Широкие ленты</li> <li>• Ленточки на колечках</li> </ul>	В течение года
	Музыкальный центр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Детские песни в формате mp3</li> <li>• Написание специальной композиции для спортивно-танцевального конкурса</li> </ul>	В течение года
Физическое развитие	Спортивный центр	Атрибутика для спортивного зала: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мячи</li> <li>• Корзины</li> <li>• Помпоны</li> <li>• Мягкие конусы</li> <li>• Игрушки</li> </ul>	В течение года

### 3.3.3. Информационно-методическое обеспечение программы

Образовательная область	Список литературы <i>(учебно–методические пособия, методические разработки, ЭОР и др.)</i>
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Л.И. Пензулаева: -Оздоровительная гимнастика (3-7 лет) -Система работы в старшей группе -Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений</li> <li>2. Л.Д. Морозова -Сюжетные игры-занятия и подвижные игры в дс</li> <li>3. Е.В. Сулим -Детский фитнес (3-5 лет)</li> <li>4. Ж.Е.Фирилева -Лечебно-профилактический танец (фитнес-данс)</li> <li>5. А.А.Потапчук; С.В.Матвеева; М.Д.Дидур -ЛФК в детском возрасте</li> <li>6. Е.И.Гуменюк -Недели здоровья в дс</li> <li>7. Т.А.Шорыгина -Беседы о здоровье -Спортивные сказки</li> <li>8. М.Ю.Картушина -Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет</li> <li>9. Т.В.Гулидова -Взаимодействие дс и семьи в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников</li> <li>10. И.А.Стефанович -Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет</li> <li>11. Э.Я.Степаненкова -Сборник подвижных игр (2-7 лет)</li> <li>12. Л.Л.Тимофеева -Планирование образовательной деятельности в летний период</li> </ol>

### 3.3.4. Материально-техническое обеспечение программы

В физкультурном зале детского сада есть необходимый инвентарь, который стимулирует физическую активность детей, побуждает к подвижным играм:

№	Материально-техническое обеспечение	Количество
1.	Мат	2
2.	Скамейка	4
3.	Гимнастические палки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Деревянные</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пластмассовые</li> </ul>	12 36
4.	Палка эстафетная	72
5.	Скакалка	62
6.	Степ	15
7.	Велотренажёр	2
8.	Беговая дорожка	2
9.	Цель для метания	2
10.	Ребристая доска	2
11.	Гладкая доска	2
12.	Тоннель	2
13.	Шведская стенка	6
14.	Батут	2
15.	Модули «Альма»	4
16.	Мячи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• набивные</li> <li>• маленькие резиновые</li> <li>• большие резиновые</li> <li>• баскетбольные</li> <li>• для фитбола</li> <li>• ёжики</li> </ul>	8 100 32 2 5 18
17.	Обруч пластмассовый детский: <ul style="list-style-type: none"> <li>• средний</li> <li>• большой</li> </ul>	26 12
18.	Конус	67
19.	Канат	3
20.	Кузнечик	6

21.	Подвесная лестница	2
22.	Дартс	2
23.	Кольцеброс	3
24.	Ракетки	4
25.	Дорожки «Следы»	2
26.	Дуги	8
27.	Кегли	16
28.	Султанчики	30
29.	Флажки	29
30.	Ленточки	30
31.	Верёвочки	30
32.	Клюшки	4
33.	«тиса»	1
34.	Лыжи детские	2
35.	Модули «Альма» лимон	2
36.	Баскетбольные кольца	3
37.	Сетка	1
38.	Пьедестал	1
39.	Набивные мешочки	30
40.	Корзина	4
41.	Магнитола	1
42.	Градусник	1
43.	Экран	1
44.	Секундомер	1
45.	Свисток	1
46.	Рулетка измерительная	1
47.	Бубен	1

48.	Кубики пластмассовые	10
49.	Полки на колёсах	2
50.	Ящик на колёсах	2

# ПРИЛОЖЕНИЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ СЕНТЯБРЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба враспынную, бег враспынную; перестроение в колонну по одному в движении.</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p>	<p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза).</p> <p>2. Прыжки с подпрыгиванием на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	Игра малой подвижности «У кого мяч?»

		<p>4. И. п.: основная стойка<sup>1</sup>, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза.</p>		
2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба в рассыпную, бег в рассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе,</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол.</p> <p>3</p>	<p>Игра на внимание.</p>

<p>вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p>1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка<sup>1</sup>, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): 3 — назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 —8 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны:</p>	<p>Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.</p>
---	--	--

		2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза.		
3	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу инструктора дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу инструктора.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках</p>	<p>1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»).</p> <p>2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками.</p> <p>3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). Подвижная игра «Сделай фигуру».</p>	Ходьба в колонне по одному.



		<p>мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).</p>		
4	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу инструктора дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу инструктора. 1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз). 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой</p>	<p>1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз). 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза). Подвижная игра «Сделай фигуру».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).</p>		
5	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу инструктора; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Бег по кругу друг за другом</p>	<p>Игровые упражнения. «Передай мяч». «Не задень». Подвижная игра «Мы, веселые ребята».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>

6	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за инструктором (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правую руку вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — выпад правой ногой вперед; 2—3 — пружинистые покачивания; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).</p> <p>6. И. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза), голову и спину держать прямо.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
---	---	--	--	------------------------------------

		<p>1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног.</p>		
7	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за инструктором (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания; 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p> <p>3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p>Упражнения на внимание.</p>

		<p>То же влево (6 раз).</p> <p>5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).</p> <p>6. И. п.: сидя на нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног.</p>		
8	<p>Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора ; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора дети переходят на ходьбу в медленном темпе. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен выполняют мелкий, семенящий шаг. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, палка сверху,</p>	<p>1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз).</p> <p>2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Мы, веселые ребята».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений.</p>

		<p>руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1— 2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (2—3 раза).</p>		
--	--	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
 СТАРШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ ОКТЯБРЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	<p>Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнур мяча.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу инструктора перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег в рассыпную, ходьба в рассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (3—4 раза).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол»; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза.</p> <p>3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>

		<p>5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4— то же другой ногой (6—8 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8 прыжки на левой ноге; 9—12 прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.</p>		
2	<p>Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнур мяча.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу инструктора перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег в рассыпную, ходьба в рассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (3—4 раза).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки на поясе.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза).</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	<p>Задание на внимание.</p>



		<p>1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол»; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4— — то же другой ногой (6—8 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8 прыжки на левой ноге; 9—12 прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.</p>		
3	<p>Разучить с детьми поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся</p>	<p>1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка). Подвижная игра «Не оставайся на</p>	<p>Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>

<p>другу и переползание через препятствия.</p> <p>в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.</p> <p>1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.</p> <p>1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;</p> <p>3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).</p>	<p>полу».</p>	
--	---------------	--

		<p>7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).</p>		
4	<p>Разучить с детьми поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять</p>	<p>1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м) — 8—10 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>

		<p>правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).</p>		
5	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал инструктора ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.	Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). «Мяч водящему». Подвижная игра «Ловишки».	Ходьба в колонне по одному.
6	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба в медленном темпе и	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с	Ходьба в колонне по одному.

<p>темпа движения по сигналу инструктора; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p>	<p>в быстром , в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу инструктора: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка</p>	<p>расстояния 2 м (4—5 раз).</p> <p>2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза).</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	
--	--	---	--

		<p>правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3 раза.</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p>		
7	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу инструктора; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба в медленном темпе и в быстром, в чередовании. Бег враспынную с остановками по сигналу инструктора: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4—</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Ходьба по кругу друг за другом парами.</p>

		<p>вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3 раза.</p> <p>7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p>		
8	<p>Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал инструктора: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по</p>	<p>1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>

		<p>два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловищ вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться</p>	<p>скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см)</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	
--	--	---	---	--



		в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).		
9	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).	Игровые упражнения. «Посадка картофеля». «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Подвижная игра «Ловишки-перебежки.».	Игра малой подвижности «Затейники».

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ НОЯБРЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде инструктора переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. 1. И. п. — основная стойка, мяч в	Основные виды движений. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

		<p>правой руке. 1 2 руки через * стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 исходное положение. То же левой рукой.</p> <p>2. И. п. стойки ноги врозь, мяч в правой руке. 1 наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги. наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4 —исходное положение.</p> <p>3. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. — из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1—4 —наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5— 8—вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п.—лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 —поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3-4 — исходное положение. То же другой ногой.</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	
2	<p>Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» —остановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу враспынную.</p>	<p>«Мяч о стенку». Одна группа детей получает мячи и строится в одну шеренгу перед стенкой Дается задание выполнить броски мяча о стенку и после отскока от пола поймать его. Расстояние до стенки 2 метра.</p> <p>«Поймай мяч». Другая группа детей</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу-</p>

			<p>распределяется на тройки. Двое встают на расстоянии 2 метров друг от друга, а третий игрок находится между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок старается коснуться его рукой или поймать его. Если ему удастся, то он меняется местами с проигравшим. По команде инструктора дети заканчивают упражнения и меняются местами.</p> <p>«Не задень». Инструктор ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. Дети строятся в две колонны и выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их).</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	
3	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения бега между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора изменить направление движения к окну, к флажку. с. Бег между кубиками поставлен ты ми в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонн; по трое. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 1 руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот вправо,</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4—5 метров. Повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>

		<p>руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. —основная стойка руки за голову. 1-2 —присесть, рук» вперед; 3—4 —исходное положение.</p> <p>4. И. п. —сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- вы прямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>5. И. п.—лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 8 ими 1 я пня езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.</p>		
4	<p>Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде инструктора переход на бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба в рассыпную, по команде инструктора : «Стоп!» Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.</p>	<p>.Игровые упражнения. «Мяч водящему». Игроки строятся в 3—4 колонны. На расстоянии 2 метров от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Инструктор обозначает чертой исходные линии для игроков и для водящих. По сигналу инструктора водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны, таким образом вся колонна постепенно передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх — команда победила. Игра</p>	<p>Игра малой подвижности «Затейники».</p>

			<p>повторяется.  «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается Инструктор предлагает пройти по «мостику» на носочках, руки за головой. Длина дорожки 2,5-3 м. Повторить 2 раза.  Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p>	
5	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами поставленными в один ряд.  Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)  1.И. п. основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. вверх; 2 мяч за голову; 3</p>	<p>1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом  Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.  Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>мяч вверх; 4 исходное положение.</p> <p>2. И. п. стойка ноги врозь, мяч вниз. 1 мяч вперед; 2 ногой туловища вправо, руки прямые; 3 прямо, мяч вперед; 4 исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз 3 наклон вперед, вниз; 4 исходное положение.</p> <p>4. И. п. основная стойка мяч вниз. 1.2 присесть, мяч вперед 4 исходное положение.</p> <p>5. И. п. основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.</p>		
6	<p>Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>	<p>Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба враспынную.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>«Перебрось и поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По команде инструктора игроки бросают мячи в «коридор» правой (или левой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока.</p> <p>«Перепрыгни — не задень». Дети строятся в три-четыре колонны. Инструктор вдоль зала кладет шнур</p>	<p>Игровые упражнения.</p> <p>«Перебрось и поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По команде инструктора игроки бросают мячи в «коридор» правой (или левой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока.</p> <p>«Перепрыгни — не задень». Дети строятся в три-четыре колонны. Инструктор вдоль зала кладет шнур длиной 4 метра. Исходное положение стоя сбоку от шнура, руки произвольно. Прыжки на двух</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>

		<p>длиной 4 метра. Исходное положение стоя сбоку от шнура, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продвигаясь вперед. «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 4 шагов одна от другой, но команде воспитателя; «Беги!» ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша После двух перебежек дети меняются ролями.</p>	<p>ногах через шнур справа и слева, без пауз, продвигаясь вперед. «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 4 шагов одна от другой, но команде воспитателя; «Беги!» ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша После двух перебежек дети меняются ролями</p>	
7	<p>Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу питателя; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения построение в колонну по одному, ходьба, на команду инструктора «Фигуры»— дети останавливаются и изображают кого-либо при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, на пояс. 1руки в стороны; 2 руки вверх; 3 руки в стороны вернуться в исходное положение.</li> <li>И. п. сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях руки на пояс. 1 руки в стороны; 2 наклон вправо, коснуться руками пола; 3 выпрямиться, руки в стороны, 4 исходное положение . То же влево.</li> <li>И. п. стойка перед скамейкой,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Лазанье подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз.</li> <li>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 1. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние ) Подвижная игра «Пожарные на учении».</li> </ol>	<p>Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>

		<p>руки произвольно. 1 шаг вой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку. 3 правой ногой со скамейки; 4 шаг левой ногой со скамейки.</p> <p>4. И. п. сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за скамейки. 1-2 поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 —исходное положение.</p> <p>5. И. п. стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1 прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки.</p>		
8	<p>Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, набивные мячи).</p>	<p>Игровые упражнения. «Мяч о стенку». Одна группа детей встает на расстоянии 2—3 метров от стенки и выполняет броски мяча о стену и ловлю его после отскока о землю. Другая группа детей выполняет броски мяча вверх и ловлю его двумя руками. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями. Игра «Ловишки-перебежки». Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ ДЕКАБРЬ**

<b>№</b>	<b>Задачи</b>	<b>I часть. Вводная часть. Разминка.</b>	<b>II часть. Основная часть. Основные виды движений.</b>	<b>III часть. Заключительная часть.</b>
----------	---------------	--	--	---



1	<p>Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p>	<p>Построение в одну шеренгу, проверка равенства и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 — обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой.</p> <p>2. И. п. основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед.</p> <p>3. И. п. стойка ноги врозь, обруч вниз. 1—поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше).</p> <p>5. И. п. основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1—7 — прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2—3 раза.</p> <p>6. И. п. основная стойка, обруч вниз. 1—2 — обруч вверх, про-гнуться, правую ногу назад на носок; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза.</p> <p>3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками»..</p>	<p>Игра «Сделай фигуру».</p>
---	--	---	---	------------------------------

2	<p>Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p>	<p>Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 — обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой.</p> <p>2. И. п. основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед.</p> <p>3. И. п. стойка ноги врозь, обруч вниз. 1—поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше).</p> <p>5. И. п. основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1—7 — прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2—3 раза.</p> <p>6. И. п. основная стойка, обруч вниз. 1—2 — обруч вверх, про-гнуть, правую ногу назад на носок; 3-4 — вернуться в</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей). «Ловишки с ленточками»</p>	<p>Упражнения на внимания.</p>
---	--	---	---	--------------------------------

3	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p>	<p>исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде инструктора ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п.— основная стойка, флажки вниз. 1—флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п.—основная стойка, флажки вниз. 1 —шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1—2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3—4 —исходное положение. То же к левой ноге (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.— стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 —поворот вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p>	<p>1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руки.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>. Сигналом быть словесное указание, удар в . Игра малой подвижности «У кого мяч».</p>
---	---	--	--	--

		<p>5. И. п.— основная стойка флажки вниз. 1—2 —присесть, флажки вперед; 3—4 —исходное положение.</p> <p>6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.</p>		
4	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде инструктора ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п.— основная стойка, флажки вниз. 1—флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п.—основная стойка, флажки вниз. 1 —шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1—2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков</p>	<p>1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 2 раза.</p> <p>2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3- 4 м), повторить 2 раза.</p> <p>3. Прокатывание набивного мяча 2—3 раза. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Ходьба с остановкой на сигнал.</p>

		<p>ног; 3—4 —исходное положение. То же к левой ноге (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.— стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 —поворот вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>5. И. п.— основная стойка флажки вниз. 1—2 —присесть, флажки вперед; 3—4 —исходное положение.</p> <p>6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.</p>		
5	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» — остановка и выполнение задания, на следующую команду—бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть медленным движением, руки вперед; 3—4 —</p>	<p>Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза. Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>

		<p>вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 —вы-прямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 — правую ногу отвести назад, вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п.—лежа на животе, руки прямые. 1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — мах правой ногой вперед, вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой.</p>		
6	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» — остановка и выполнение задания, на следующую команду—бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение.</p>	<p>Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10-12 раз.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком при ставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Основное внимание уделяется сохранению</p>	<p>Ходьба «змейкой» за инструктором.</p>

		<p>2. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть медленным движением, руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 —вы-прямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 — правую ногу отвести назад, вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п.—лежа на животе, руки прямые. 1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — мах правой ногой вперед, вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой.</p>	<p>правильной осанки и удержанию мешочка на голове. Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	
7	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба враспынную, на команду «Сделай фигуру» — остановка и выполнение задания, на следующую команду—бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны</p>	<p>Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10-12 раз.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком при ставным шагом, с мешочком на</p>	<p>Ходьба «змейкой» за инструктором.</p>

		<p>вверх; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — исходное положение.</p> <p>2. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1—2 — присесть медленным движением, руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 — вы-прямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 — правую ногу отвести назад, вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1—2 — прогнуться, руки вверх; 3—4 — исходное положение.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — мах правой ногой вперед, вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой.</p>	<p>голове (2—3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове. . Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	
--	--	---	--	--

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ ЯНВАРЬ**

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
---	--------	--------------------------------------	---	-------------------------------------



1	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.</p>	<p>1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, вдоль каната, и перепрыгивая через него, справа и слева (2-3 раза).</p> <p>Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу.</p> <p>Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.</p> <p>Подвижная игра «Кролики».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p>
---	--	--	--	--

		Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.		
2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе. Подвижная игра «Кролики»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p>

		<p>(4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.</p> <p>Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p>		
3	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 раза).</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Инструктор называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих).</p> <p>Подается команда к ходьбе и бегу в рассыпную.</p> <p>Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.</p> <p>Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.</p> <p>Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.</p> <p>Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в</p>	<p>Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>		
4	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Инструктор называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу в рассыпную.</p> <p>Обще развивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).</p>	<p>1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза. Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>		
5	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную. Инструктор ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда</p>	<p>Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза). Дети разбирают мячи из короба и располагаются по всему залу. Выполнение упражнений с мячом - броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход зала.</p>

		<p>к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Обще развивающие упражнения с косичкой.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. - лежа на спине, косичка в прямых руках за головой (рис. 10). Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться кругом и перепрыгнуть.</p>	<p>темпе.</p> <p>Инструктор ставит две скамейки параллельно друг другу. Дети становятся в две шеренги напротив скамеек. После объяснения задания дети выполняют ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».</p> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p>	
6	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким	1 Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу инструктора	<p>Основные виды движений.</p> <p>1. Лазанье под шнур боком, не</p>	Ходьба в колонне по одному.

	<p>подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p>	<p>впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.</p> <p>Обще развивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками - хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.</p>	<p>касаясь руками пола, несколько раз подряд.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Подвижная игра «Автомобили»</p>	
--	---	---	---	--

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ ФЕВРАЛЬ**

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палки</p> <p>1.И. п. основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. I палку вверх правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2.И. п. основная стойка, палка вниз. 1.2 .присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3.4 .исходное положение.</p> <p>3.И. п. стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, сверху; 1 поворот туловища вправо; 2 исходное положение влево.</p> <p>4.И. п. сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1.палку вверх; наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 выпрямиться, палку вверх; 4 исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И. п. основная стойка палка вниз. 1 шаг</p>	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 10 см), руки в стропы (2 1 раза).</p> <p>2.Прыжки через бруски(6, 8 мин) .</p> <p>3.Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).</p> <p>Инструктор расставляет пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.</p> <p>Одна группа детей выполняет прыжки через бруски, вторая колонной по одному выполняет забрасывание мяча в кольцо (баскетбольный вариант). По команде педагога дети меняются заданиями.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	Игра малой подвижности (по выбору детей).



		<p>вправо, палку вы 2 исходное положение. То же влево.</p> <p>6. И. п. основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 прыжком ноги врозь; 2 прыжком ноги вместе. Выполняется подсчет в питателя 1,8. Повторить 2,3 раза.</p>		
2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической пали</p> <p>1.И. п. основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 палку вверх правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2.И. п. основная стойка, палка вниз. 1.2 .присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3.4 .исходное положение.</p> <p>3.И. п. стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, сверху; 1 поворот туловища вправо; 2 исходное положение влево.</p> <p>4.И. п. сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1.палку вверх; наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 выпрямиться, палку вверх; 4 исходное положение. То же к левой ноге.</p>	<p>1.Равновесие, бег по гимнастической скамейке (2—3 раза).</p> <p>2.Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза).</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>5. И. п. основная стойка палка вниз. 1 шаг вправо, палку вы 2 исходное положение. То же влево.</p> <p>6. И. п. основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 прыжком ноги врозь; 2 прыжком ноги вместе. Выполняется подсчет в питателя 1,8. Повторить 2,3 раза.</p>		
3	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивай и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; построение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>1.И. п. основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1,2 поднять вверх, поднимаясь на носки; 3,4 вернуться в исходное положение</p> <p>2.И. п. стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой( 1,4 прокатить мяч вокруг себя вправо; 5,8 перекатить мяч влево ).</p> <p>3.И. п. сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1 2 наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3,4выпрямится в исходное положение.</p> <p>4. И. п. основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 присесть, мяч вперед; 2 исходное положение.</p> <p>5.И. п. ноги слегка расставлены, мяч в</p>	<p>1.Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед мши (расстояние 6 м), 2-3 раза.</p> <p>3. Лазанье —подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь рук ми пола, в группировке, 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Игра малой подвижности (по выбору детей)</p>

		<p>обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе.</p> <p>6.И. п. основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча двух ногах на счет 1,8, затем пауза и снова прыжки.</p>		
4	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равенства; построение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>1.И. п. основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1,2 поднять вверх, поднимаясь на носки; 3,4 вернуться в исходное положение</p> <p>2.И. п. стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой( 1,4 прокатить мяч вокруг себя вправо; 5,8 перекатить мяч влево ).</p> <p>3.И. п. сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1 2 наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3,4выпрямится в исходное положение.</p> <p>4. И. п. основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 присесть, мяч вперед; 2 исходное положение.</p> <p>5.И. п. ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в</p>	<p>1.Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8,10 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10—12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>произвольном темпе.          6.И. п. основная стойка, мяч на полу.          Прыжки вокруг мяча двух ногах на счет 1,8, затем пауза и снова прыжки.</p>		
5	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.          1.И. п. сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1руки в стороны; 2 руки за голову; 3 руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение.          2.И. п. сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1руки в стороны; 2 наклон вправо, коснуться пола; 3 выпрямиться; 4-исходное положение.          3.И. п. сидя верхом на скамейке, руки за</p>	<p>1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой р (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз).          2.Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2—3 подряд.          3 Перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>голову; 1 наклон вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение.</p> <p>4.И. п. лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за скамейки. 1,2 поднять прямые ноги вперед-вверх; 3,4 исходное положение.</p> <p>5. И. п. стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1,2 присесть руки вперед; 3,4 исходное положение.</p> <p>6.И. п. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На 1,8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, продолжить прыжки.</p>		
6	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>1.И. п. сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1руки в стороны; 2 руки за голову; 3 руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение.</p> <p>2.И. п. сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1руки в стороны; 2 наклон вправо, коснуться пола; 3 выпрямиться; 4- исходное положение.</p> <p>3.И. п. сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 наклон вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение.</p> <p>4.И. п. лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за скамейки. 1,2 поднять прямые ноги вперед-вверх; 3,4 исходное</p>	<p>1.Метание мешочком в вертикальную цель правой и левой рукой ; с расстояния 1 м.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи — не урони» (2—3 раза).</p> <p>3.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2—3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>положение.</p> <p>5. И. п. стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1,2 присесть руки вперед; 3,4 исходное положение.</p> <p>6.И. п. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На 1,8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, продолжить прыжки.</p>		
7	<p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнение.</p> <p>1.И. п. основная стойка, руки вдоль туловища. 1 шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же влево,</p> <p>2.И. п. ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1 пружинистые приседания, руки вперед; 4вернуться в исходное положение.</p> <p>3.И. п. стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, руки перед грудью; 2 поворот вправо, руки в стороны; 3 руки перед грудью; 4вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4.И. п. основная стойка, руки на пояс. 1 поднять прямую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 вернуться в исходное, положение. То же левой ногой.</p>	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская  </p> <p>2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки пояс , приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза).</p> <p>3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначен места (дистанция 6 м), 2—3 раза.</p> <p>4.Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, ) на расстояние 8 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>5.И. п. стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1,2 поворот в право ,лево.</p> <p>6. И. п. основная стойка, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет инструктора.</p>		
8	<p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег враспынную. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.И. п. основная стойка, руки вдоль туловища. 1 шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же влево,</p> <p>2.И. п. ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1 пружинистые приседания, руки вперед; 4вернуться в исходное положение.</p> <p>3.И. п. стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, руки перед грудью; 2 поворот вправо, руки в стороны; 3 руки перед грудью; 4вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4.И. п. основная стойка, руки на пояс. 1 поднять прямую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 вернуться в исходное, положение. То же левой ногой.</p> <p>5.И. п. стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1,2 поворот в право ,лево.</p> <p>6. И. п. основная стойка, руки</p>	<p>1.Лазанье па гимнастическую стенку одноименным способ спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).</p> <p>4.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	<p>Игра малой подвижности (по выбору детей)</p>

	произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет инструктора.		
--	--	--	--

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ МАРТ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	<p>Ходьба в колонне по одному на сигнал инструктора выполнить поворот в другую сторону; бег враспынную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п. — основная, стойка мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 —сядась на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 —поднять прямые ноги вверх-</p>	<p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2—3 раза.</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».



		<p>вперед, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п.— ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.</p>		
2	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на сигнал инструктора выполнить поворот в другую сторону; бег врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п. — основная, стойка мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 —сядась на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.</p>	<p>Основные виды движений.</p> <p>1. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2 3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза.</p> <p>3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в лад после отскока о пол (10—12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	<p>Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p>

		<p>1—2 —поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п.— ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.</p>		
3	<p>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Построение в колонну по одному; непрерывный бег за инструктором продолжительностью до 1 минуты между ледяным! стройками, переход на ходьбу. «Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка и у одного ребенка в паре еще и шайба. Играющий с шайбой не сильным, но точным движением подает шайбу клюшку партнера, а тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно . Инструктор следит, чтобы дети не подбрасывали шайб; мяч, а передавали ее скользящим движением.</p> <p>«Проведи — не задень». Играющие строятся в 3—4 колонны, у каждого ребенка в руках клюшка и шайба. Дается задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в ряд (расстояние между ним! По команде воспитателя игроки,</p>	<p>Подвижная игра «Горелки». Играющие встают в две колонны взявшись за руки; впереди — водящий. Дети хором произносят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги!</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>

		стоящие в колоннах первыми ступают к выполнению задания. Как только первые игроки пересекают условную линию, в игру вступают следующие и т.д. Таким образом, надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую сторону		
4	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами, метание мешочков в цель, в ползании между предметами.	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде инструктора; ходьба и бег враспынную между кубиками, не задевая их.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.— основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1—3 —три рывка руками в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо; 2 — выпрямиться; 3 —наклон влево; 4 — исходное положение.</p> <p>3. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1 — поднять таз, прогнуться; 2 — вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1—руки в стороны; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное</p>	<p>1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м 4—6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p>	Ходьба колонной по одному.

		<p>положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков.</p> <p>6. И. п.— основная стойка руки вдоль туловища. 1—2 —поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 —вернуться в исходное положение.</p>		
5	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами, метание мешочков в цель, в ползании между предметами.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде инструктора; ходьба и бег враспынную между кубиками, не задевая их.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.— основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1—3 —три рывка руками в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо; 2 —</p>	<p>1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5—6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м 4—6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p>	<p>Упражнения на внимания.</p>

		<p>выпрямиться; 3 —наклон влево; 4 — исходное положение.</p> <p>3. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1 — поднять таз, прогнуться; 2 — вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1—руки в стороны; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков.</p> <p>6. И. п.— основная стойка руки вдоль туловища. 1—2 —поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 —вернуться в исходное положение.</p>		
6	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, и перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному переход на бег продолжительностью до 30 секунд, переход на ходи (20 секунд), далее по команде воспитателя снова бег (до 40 секунд Ходьба и бег выполняются в чередовании).	«Ловкие ребята». Играющие, (первая группа) строятся у стартовой линии, у каждого по одному мячу (большой диаметр). «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Подвижная игра «Карусель».	Игра малой подвижности, по выбору детей.
7	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал	Основные виды движений. 1. Лазанье по гимнастической	Ходьба в колонне по одному.

	<p>ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p>	<p>инструктора ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п.— стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1-2 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, кубик п обеих руках. 1 кубик вверх; 2 —наклон вперед, положить кубик па пол; выпрямиться, руки на пояс; 4 наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — ворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 —выпрямиться, р на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 —исходное положение!</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — исходное положение!</p> <p>5. И. п.— основная стойка, руки произвольно. Прыжки на ногах вокруг кубика, 2—3 раза.</p>	<p>скамейке с опорой на ладони и с ни («по-медвежьи»), 2—3 раза.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком ставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Стоп».</p>	
8	<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде</p>	<p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4—6 раз.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

	<p>два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p>	<p>инструктора перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную. . Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п.— основная стойка внутри обруча. 1—присесть; 2 —взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п.— основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1—2 —опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3—4— вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. —стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, ворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз в пол.</p>	<p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3)</p> <p>3. Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, за головой. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	
9	<p>Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания. По команде воспитателя дети первой группы выполняют бег в быстром темпе до обозначенной линии (дистанция 10 м). Затем задание выполняет вторая группа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза.</p>	<p>Игровые упражнения. «Прокати — сбей». На расстоянии 6 м от исходной линии ставятся кегли (6-8 штук). Инструктор приглашает первую группу детей (в руках у каждого ребенка мяч). Ребята строятся в шеренгу и прокатывают</p>	<p>Игра малой подвижности.</p>

			<p>мячи в прямом направлении, стараясь сбить кегли. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи. Снова расставляются кегли, и задание выполняет вторая группа детей. Упражнение повторяется несколько раз.</p> <p>«Пробеги — не задень». Кегли ставят в одну линию на расстоянии 40 см одна от другой. Колонной по одному дети пробегают «змейкой» между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	
--	--	--	--	--

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ АПРЕЛЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжки и метании.	<p>Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30—40 см один от другого бег в рассыпную).</p> <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой</p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — опустить за</p>	<p>Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см 2- 3 раза.</p> <p>Броски мяча двумя руками из за головы, стоя в шеренгах 10-15 раз.</p> <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p>	Ходьба в колонне по одному.



		<p>голову; 3 —палка вверх; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п.— стойка ноги врозь, палка на грудь. 1—палка вверх; 2 наклон вправо; 3 —выпрямиться, палка вверх; 4 —исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п.— основная стойка палка вниз. 1—2 —присесть, палка вперед; 3-4 —исходное положение.</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 — палка верх 2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 исходное положение.</p> <p>5. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1—прыжком ноги про палку вперед; 2 —прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя.</p> <p>6. И. п. —основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. I правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 — исходное положение. То же влево.</p>		
2	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранен и равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжки и метании.</p>	<p>Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой не гой (шнуры расположены на расстоянии 30—40 см один от другого бег врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой</p> <p>1. И. п. —основная стойка, палка</p>	<p>Основные виды движений.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз). Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.</p>	<p>Ходьба парами.</p>

		<p>вниз. 1 —палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 —палка вверх; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п.— стойка ноги врозь, палка на грудь. 1—палка вверх; 2 наклон вправо; 3 —выпрямиться, палка вверх; 4 —исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п.— основная стойка палка вниз. 1—2 —присесть, палка вперед; 3-4 —исходное положение.</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 — палка верх 2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 исходное положение.</p> <p>5. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1—прыжком ноги про палку вперед; 2 —прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя.</p> <p>6. И. п. —основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. I правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 — исходное положение. То же влево.</p>	<p>Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз).</p> <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p>	
3	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. 1. И. п.— основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. I правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 —</p>	<p>1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8—10 м; 3 раза.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p> <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p>	<p>Игра на внимание.</p>

		<p>вернуться исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скака! ка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1—скакалку вверх 2 —наклон вперед, коснуться носков ног; 3— выпрямиться, скакали вверх; 4— вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п.— стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1—2 —сес справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собою 1— 2 —прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 —вернуться и т исходное положение.</p> <p>6. И. п.— основная стойка, руки свободно вдоль туловища, с к калка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.</p>		
--	--	--	--	--

4	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде инструктор; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивую равновесия.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнении, перестроение в колонну по одному, Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде инструктора; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой —на расстоянии 70—80 см). Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно.</p> <p>2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 —выпрямиться, руки на пояс; 3 —наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой.</p> <p>3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—3 —прокатить мяч вокруг себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой</p> <p>4. И. п. —стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 —вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м од ной рукой, способом от плеча (5—6 раз).</p> <p>2. Ползание по прямой, затем переползание через скамей к (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи). Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
---	---	---	--	------------------------------------

		<p>правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — переложить мяч за спиной в левую руку; 3 — руки в стороны 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке.</p> <p>б. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет инструктора 1—8 —ноги врозь, ноги скрестно; 2—3 раза.</p>		
5	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде инструктора ; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивую равновесия.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, перестроение в колонну по одному, Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде инструктора; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой —на расстоянии 70—80 см). Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно.</p> <p>2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 —выпрямиться, руки на пояс; 3 —наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»). Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>в левой руке. То же левой рукой.</p> <p>3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—3 —прокатить мяч вокруг себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой</p> <p>4. И. п. —стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 —вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — переложить мяч за спиной в левую руку; 3 —руки в стороны 4 —вернуться в исходное положение, мяч в левой руке.</p> <p>6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет инструктора 1—8 —ноги врозь, ноги скрестно; 2—3 раза.</p>		
6	<p>Упражнять и ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. —основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. —основная стойка, руки на пояс. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение.</p> <p>3. И. п.— стойка ноги врозь, руки за головой. 1 —руки в стороны 2 —наклон</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд (расстояние 8—10 м).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p>

		<p>вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 —руки в стороны 4 —исходное положение 4. И. п.— лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 —правую ногу назад -вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 —попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2— 3 раза.</p> <p>6. И. п.— основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.</p>		
7	<p>Упражнять и ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. —основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. —основная стойка, руки на пояс. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение.</p> <p>3. И. п.— стойка ноги врозь, руки за головой. 1 —руки в стороны 2 —наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 —руки в стороны 4 —исходное положение 4. И. п.— лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 —правую ногу назад -вверх; 2 —исходное</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза.</p> <p>2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), 2—3 раза.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2— 3 раза. Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>Пальчиковая игра.</p>

		<p>положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 —попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2—3 раза.</p> <p>6. И. п.— основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.</p>		
8	<p>Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.</p>	<p>Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2—3 раза.</p>	<p>Игровые упражнения.</p> <p>«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию. На расстоянии 4 м от исходной черты ставятся кегли по числу играющих. Задание: прокатывая мяч вперед, энергичным движением обеих рук постараться сбить кеглю, 2—3 раза.</p> <p>«Пробеги —не задень». В два ряда ставятся кегли параллельно одна другой; расстояние между кеглями 30 см. Дети строятся в две колонны. Задание: пробежать между кеглями, не задев их, 2 ' риза. Выполняется двумя колоннами, педагог отмечает команду победителя.</p> <p>Игра «С кочки на кочку»</p>	<p>Ходьба колонной по одному между обручами, положенными в один ряд по прямой.</p>



**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ МАЙ**

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде инструктора; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора: «Поворот!» — повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.— основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п.— стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1— 2 — выпрямить колени, приняв положение, в упоре согнувшись; 3-4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 —руки в стороны; 2—мах правой</p>	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).</p> <p>3. Броски мяча стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	Игра «Что изменилось?».

		<p>ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>б. И. п.— основная стойка, руки на пояс. На счет 1—8 прыжки на двух ногах под счет инструктора ; 3—4 раза</p>		
2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде инструктора; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора : «Поворот!» — повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.— основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п.— стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1— 2 — выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3-4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. —основная стойка, руки вниз. 1 —руки в стороны; 2—мах правой</p>	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).</p> <p>2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Игра «Что изменилось?».</p>

		<p>ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>б. И. п.— основная стойка, руки на пояс. На счет 1—8 прыжки на двух ногах под счет инструктора ; 3—4 раза.</p>		
3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с места; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p>Построение в шеренгу, построение в колонну по о; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шпury (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шпury (по другой стороне зала); ходьба и бег враспынную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. основная стойка, флажки вниз. 1—флажки в стороны 2 флажки вверх; 3- флажки в стороны; 4- исходное положение</p> <p>2. И. п. стойка на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2 присесть, флажки вперед t 4 исходное положение.</p> <p>3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—поворот вправо, флажки вправо; 2 —исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. —сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1—2 —наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3—4 —исходное положение.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку.</p> <p>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>

		<p>5. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.</p> <p>6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 — исходное положение. То же левой ногой.</p>		
4	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с места; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p>Построение в шеренгу, построение в колонну по о; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шпур (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шпур (по другой стороне зала); ходьба и бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны 2 флажки вверх; 3- флажки в стороны; 4- исходное положение</p> <p>2. И. п. стойка на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2 присесть, флажки вперед t 4 исходное положение.</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поворот вправо, флажки вправо; 2 — исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1 — 2 — наклон вперед, коснуться</p>	<p>1. Прыжки через скакалку.</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5—6 раз.</p> <p>3. Лазанье под дугу (обруч), 5—6 раз.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>

		<p>палочками флажков как можно дальше вперед; 3—4 —исходное положение.</p> <p>5. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.</p> <p>6. И. п.— основная стойка флажки вниз. 1—шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же левой ногой.</p>		
5	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами лонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глав в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке, I прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; ' переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение,</p> <p>2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ш правую руку; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой ногой.</p> <p>3. И. п. —стойка ноги на ширине</p>	<p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10—15 раз).</p> <p>2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5—6 раз).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>плеч, мяч в правой руке. 1-2 поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 —поймать мяч» исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе.</p> <p>5. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с небольшими паузами.</p> <p>6. И. п. —основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p>		
6	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами лонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег в рассыпную между предметами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке, I прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; ' переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение,</p> <p>2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 —</p>	<p>1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. «Пожарные на учении».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ш правую руку; 3—выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой ногой.</p> <p>3. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 —поймать мяч« исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками Выполнение в произвольном темпе.</p> <p>5. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с небольшими паузами.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p>		
7	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением тем па движений по команде инструктора; игровое упражнение «Быстро в колонны!». Общеразвивающие упражнения с</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, поднимаясь двумя руками, хватом рук с боков (2 3 раза).</p> <p>2. Равновесие ходьба с перешагиванием через набивные мяч разложенные на расстоянии 3 х</p>	<p>Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим — щуклой.</p>

<p>обручем.</p> <p>1. И. п.— основная стойка, обруч в правой руке. 1 —обруч вправо; 2 — обруч назад; 3 —обруч вперед; 4 — исходное положение.</p> <p>2. И. п.— основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1 2 присесть, обруч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п.— основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 шаг правой ногой вправо; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п.— лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой 1— 2 — прогнуться, обруч вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1—7- прыжки в обруче, на счет 8 —прыжок из обруча.</p>	<p>шагов ребенка, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука».</p>	
--	--	--