

*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 подготовительного к школе
РОГОВОЙ ЕКАТЕРИНЫ ЮРЬЕВНЫ**

2020 год
СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
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	
1.2.1.	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	
1.3.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
1.3.1.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	
1.3.2.	Система педагогической диагностики	
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми	
2.2.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
2.2.1.	Комплексно-тематическое планирование	
2.2.2.	Культурно-досуговая деятельность	
2.2.3.	Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников	
3.2.	Физкультурно-оздоровительная работа	
3.3.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
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	
4.	Приложение	
	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 6 до 7 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 седьмого года жизни

Седьмой год жизни характеризуется высокими темпами роста (примерно 8 см. в год), значительными прибавками в весе (около 3 кг), дальнейшим совершенствованием органов и систем организма.

Наиболее существенной особенностью ребёнка седьмого года является высокий темп, существенные сдвиги в развитии центральной нервной системы. Вес мозга – 90% от взрослого человека; созревают тонкие структуры лобного отдела - > ребёнок способен к планированию сложной двигательной деятельности.

Суточная потребность в движении – время пребывания в ДОУ 14-15 тыс. шагов или 4900-5200м.

Увеличение роста происходит главным образом за счёт интенсивного роста трубчатых костей конечностей (по своему строению они почти полностью сформированы). В связи с этим повышается прочность скелета, увеличивается окружность грудной клетки; существенно меняются пропорции тела. Физическое развитие становится более гармоничным. Происходит дальнейший процесс замещения хрящевой ткани костной. Изгибы позвоночника становятся постоянными (в области шейного отдела – вперёд; в области грудного - назад; поясничный отдел формируется в 12-14 лет). Отчетливее оформляются кости запястья (их окостенение завершается в 10-13 лет), это даёт возможность справляться с более мелкими движениями. В целом ребёнок становится устойчивее, кратковременно может выдерживать большую нагрузку. Но следует помнить, что на протяжении всего дошкольного детства (и в младшем школьном возрасте), в большей или меньшей степени скелет ребёнка податлив и легко подвергается деформации.

В мышечной ткани качественные изменения, по сравнению с шестым годом жизни, невелики: удлиняется сухожильная часть мышц, происходит развитие всех крупных групп мышц, несколько сильнее становятся мелкие мышцы стопы и пальцев рук.

Сила руки -

Мальчики		Девочки	
Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
16,8 кг	11,8	11,5	9,9

Становая сила –

Мальчики	Девочки
34,5	30,2

Совершенствуется внутренняя структура мышечной ткани, улучшается возбудимость, сократительные свойства мышц, поэтому растёт темп движения (он определяется скоростью, с которой мышцы могут переходить от сокращения к расслаблению и наоборот). Таким образом, ребёнок седьмого года может выполнять упражнения в более быстром темпе, с большей амплитудой.

Продолжает совершенствоваться дыхательная функция: заканчивается дифференцировка лёгочных тканей (в дальнейшем в основном идёт рост лёгких); несколько сильнее становятся дыхательные мышцы (особенно важны для этого

специальные дыхательные упражнения); увеличивается ЖЕЛ до 1400-1200 см³ (по данным Н.А. Шалкова), 1700-1600 см³ – при высоком двигательном режиме (Г.П. Юрко: 1971, 1 см³ (мл)).

В тесной связи с развитием лёгких, дыхательной функции находится развитие сердечно-сосудистой системы. К семи-восьми годам достигает полного развития центральный и периферический нервный аппарат сердца; структурное развитие сердечной мышцы продолжается. Ритм сердечных сокращений становится реже и устойчивее, но под влиянием эмоций ещё легко нарушается.

Пульс реже – примерно 90 ударов в минуту, ударный объём сердца больше – 23,0; кровяное давление 99/64 мм.рт.столба.

Самые значительные изменения, как указывалось выше, происходят в развитии центральной нервной системы, прежде всего в головном мозге, его морфологии и физиологии. Завершается 1 период в морфологическом развитии мозга, наблюдается сращение затылочных, теменных, лицевых костей и черепных швов. Вес мозга достигает 90% от веса мозга взрослого человека. Появляется большая связность, согласованность в работе всех отделов. Налаживается координация в работе центральной и вегетативной нервной системы. По своим функциональным характеристикам головной мозг 6-летнего ребёнка готов к усвоению значительной по объёму и сложной по качеству информации.

Развитие центров головного мозга, системность в их работе поднимают регуляцию движений на новый уровень. Двигательный анализатор по своему строению приближается к анализатору взрослого человека, значительно лучше становится дифференцировочное торможение. Созревает 6 поле двигательного анализатора – центр, отвечающий за управление работой мелких групп мышц. Благодаря этому движения детей становятся более тонкими, выразительными, координированными. Отчётливее зрительное, слуховое восприятие. В результате точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Продолжается освоение основных направлений движений отдельных частей тела, наряду с этим появляются и дополнительные направления (например, ногу поставить вперёд на носок, носок немного повернуть наружу). Существенным новым моментом является значительно большая точность направлений. Овладение темпом и ритмом движений проявляется в том, что они выполняются в соответствии с музыкой или подсчётом. Дети могут двигаться в разном темпе и переходить от одного темпа к другому, но всё же наиболее доступным остаётся средний или средне-быстрый темп. С быстрым темпом справляются не все дети, в особенности, часто запаздывающие движения бывают у мальчиков.

Дети лучше воспринимают не только основные элементы упражнения, но и некоторые детали. Элементы упражнения выявляются последовательно и одновременно с определённой точностью. Движения становятся более осознанными и самостоятельными: они могут выполняться по заранее намеченному плану, регулироваться самим ребёнком.

Дети начинают понимать красоту, своеобразие, грацию движений и стараются этому подражать. Развитие воли способствует этому. Ребёнок может проявлять большую самостоятельность, настойчивость в преодолении трудностей, добиваться цели не только на протяжении одного занятия, а в течение длительного периода времени.

Повышение роли слова сказывается на осознанности, обобщённости, гибкости навыков. Появляется возможность выполнения движений в разных вариантах, с какими-либо дополнениями.

1.1.4. Сроки реализации рабочей программы

Программа разработана сроком на 1 учебный год: реализуется с 01 сентября 2017 года по 31 августа 2018года.

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.

1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;
- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей;
- проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается;
- проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;
- проявляет ответственность за начатое дело;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет;

- знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.;
- способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте;
- проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде;
- эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.);
- проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях;
- имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу;
- соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.3. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

1.3.1. Планируемые результаты освоения программы детьми 6-7 лет

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

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

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 подготовительной группы (6 – 7 лет).

Основные движения Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. 315 Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке. Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные игры. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Подвижные игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

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	Тема	Цель
Сентябрь	Досуг	«Весёлые эстафеты на осенней полянке»	Воспитывать бережное отношение к природе.
Октябрь	Досуг	«Если хочешь быть здоров»	Проявление интереса к животным.
	Соревнования среди команд микрорайон МО СПЧ-2	«Первые старты»	Формирование у дошкольников интереса к занятиям физической культурой и спорта.
	Районные соревнования ГБДОУ	«Первые старты»	Формирование у дошкольников интереса к занятиям физической культурой и спорта.
Ноябрь	Досуг	«Папа, мама, я - спортивная семья.	Продолжить знакомить детей с общественными праздниками.
	Соревнования среди команд микрорайон МО СПЧ-2	«Папа, мама, я - спортивная семья.	Формирование у дошкольников интереса к занятиям физической культурой и спорта.
	Праздник	«Комнатные растения»	Воспитывать бережное отношение к растениям.
Декабрь	Районные	«Папа, мама, я -	Формирование у дошкольников интереса к

	соревнования ГБДОУ	спортивная семья.	занятиям физической культурой и спорта.
	Праздник	«День здоровья»	Формировать у детей о возможностях своего тела.
	Досуг	«Заюшкина избушка»	Проявлять умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в продолжительной игре.
Январь	Досуг	«Зимние виды спорта»	Продолжение знакомства с зимними видами спорта.
Февраль	Досуг	Игровая программа «Масленица»	Приобщение к русским истокам, обогащение знаний о народном празднике .
	Районные соревнования ГБДОУ	«Спортивно-ритмические танцы»	Формирование интереса у дошкольников к занятиям физкультурой и спортом.
	Праздник	«23 Февраля»	Совершенствовать уровень физической подготовленности детей.
Март	Досуг	«Весенние эстафеты»	Способствовать созданию условий для приобщения детей и взрослых к участию в совместной спортивно- игровой деятельности.
Апрель	Соревнования среди команд микрорайон МО СПЧ-2	«Весёлые старты»	Формирование у дошкольников интереса к занятиям физической культурой и спорта.
	Досуг	«Космос»	Развитие познавательной активности.
	Праздник	«День смеха» игровая программа.	Создание позитивной атмосферы, Взаимодействие между группами.
	Районные соревнования ГБДОУ Приморского района	«Весёлые старты»	Формирование у дошкольников интереса к занятиям физической культурой и спорта.
Май	Районные соревнования ГБДОУ	«День защиты детей»	Формирование у дошкольников интереса к занятиям физической культурой и спорта.
	Досуг	«Тебе, великая страна! Тебе, великая победа!»	Воспитание нравственно-патриотических чувств, повышение интереса детей к истории Великой Отечественной войне, сохраняя память о её героических событиях.
	Праздник	«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 спортзале).	«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.	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 (минут)	Количество занятий в неделю	
		Время занятий	В зале
Подготовительная	30 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 закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих 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	Подготовительный возраст	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня		
1.1	Утренняя гимнастика	10-12'
		Ежедневно в зале, группе, на

			воздухе
1.2	Физкультминутки (в середине НОД/статического занятия)	3-5'	Ежедневно по необходимости от вида, содержания НОД/занятия
1.3	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	30-40'	Ежедневно во время прогулки (утром и вечером)
1.4	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	10-12'	Ежедневно
2. Физкультурные занятия			
2.1	По физической культуре	30'	2 раза в неделю
2.2	Занятия в бассейне	25-30'	1 раз в неделю
3. Самостоятельная двигательная активность			
3.1	<ul style="list-style-type: none"> • Использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования • Самостоятельные подвижные и спортивные игры 	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
4. Активный отдых			
4.1	Физкультурный досуг	40'	1 раз в месяц во II ^{ой} половине дня
4.2	Физкультурный спортивный праздник	До 60'	2 раза в год в зале или на воздухе
4.3	День здоровья		Ежемесячно
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Продолжительность зависит от плана мероприятия	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников
	ИТОГО	208-229'	

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.

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 утренней гимнастики составляет 10 минут.

НОД проводится в зале со всей группой 2 раза в неделю, в бассейне 1 раз в неделю по подгруппам. В подготовительной группе 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 ребёнком дошкольного детства. Пространство зала приспособлено для удовлетворения ребёнком 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 ребёнка;
- 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"> • «На озере» • Путешествие на остров Чунга-Чунга 	В течение года
	Игровой центр	<ul style="list-style-type: none"> • Разговорные игры (на развитие памяти «Водяной» и т.п.) 	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"> • Футболки • Шорты • Широкие ленты • Ленточки на колечках 	В течение года
	Музыкальный центр	<ul style="list-style-type: none"> • Детские песни в формате mp3 • Написание специальной композиции для спортивно-танцевального конкурса 	В течение года
Физическое развитие	Спортивный центр	Атрибутика для спортивного зала: <ul style="list-style-type: none"> • Мячи • Корзины • Помпоны • Мягкие конусы 	В течение года

3.3.3. Информационно-методическое обеспечение программы

Образовательная область	Список литературы <i>(учебно-методические пособия, методические разработки, ЭОР и др.)</i>
Методические разработки для формирования рабочей программы педагога	От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- 3-е изд., испр. и доп. -М.: Мозаика-Синтез, 2016
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Л.И. Пензулаева: -Оздоровительная гимнастика (3-7 лет) -Система работы в подготовительной группе -Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений 2. Л.Д. Морозова -Сюжетные игры-занятия и подвижные игры в д/с 3. Е.В. Сулим -Детский фитнес (3-5 лет) 4. Ж.Е. Фирилева -Лечебно-профилактический танец (фитнес-данс) 5. А.А. Потапчук; С.В. Матвеева; М.Д. Дидур -ЛФК в детском возрасте 6. Е.И. Гуменюк -Недели здоровья в дс 7. Т.А. Шорыгина -Беседы о здоровье -Спортивные сказки 8. М.Ю. Картушина -Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет 9. Т.В. Гулидова -Взаимодействие дс и семьи в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников 10. И.А. Стефанович -Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет 11. Э.Я. Степаненкова -Сборник подвижных игр (2-7 лет) 12. Л.Л. Тимофеева -Планирование образовательной деятельности в летний период

3.3.4. Материально-техническое обеспечение программы

В физкультурном зале детского сада есть необходимый инвентарь, который стимулирует физическую активность детей, побуждает к подвижным играм. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

№	Материально-техническое обеспечение	Количество
1.	Мат	2
2.	Скамейка	4

3.	Гимнастические палки: <ul style="list-style-type: none"> • Деревянные • Пластмассовые 	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"> • набивные • маленькие резиновые • большие резиновые • баскетбольные • для футбола • ёжики 	8 100 32 2 5 18
17.	Обруч пластмассовый детский: <ul style="list-style-type: none"> • средний • большой 	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.	Ключики	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 ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА
МЕСЯЦ СЕНТЯБРЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному. Развивать точность движений при переброске мяча. Повторить инструктаж техники безопасности в спортивном зале.</p>	<p>1. И. п. — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз). 3. И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение (5—8 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—7 раз). 5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза.</p>	<p>Броски мяча друг другу с отскоком об пол.</p>	<p>«Ловишки»</p>

2	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</p>	<p>1. И. п. — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз). 3. И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение (5—8 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—7 раз). 5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.</p>	<p>Задание на внимание</p>
3	<p>Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух</p>	<p>Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу инструктора первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2-3 раза;</p>	<p>Игровые упражнения «Ловкие ребята». «Пингвины». «Догони свою пару».</p>	<p>Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>

	ногах с продвижением вперед.			
4	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу инструктора (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.</p> <p>1.И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 — присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 — поднять согнутые в коленях ноги,</p>	<p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд).</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.</p>	«Не оставайся на полу».

		<p>коснуться палочками флажков колен; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>б.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет инструктора (10—12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза.</p>		
5	<p>Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p>	<p>1. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 - флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 присесть, флажки вперед; 3 выпрямиться, флажки в стороны; 4 исходное положение (8 раз).</p> <p>4. И. п. стойка ноги ив ширине плеч, флажки внизу. 1 флажки и стороны; 2</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3—4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно).</p> <p>2.Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из</p>	<p>«Не оставайся на полу».</p>

		<p>наклон вперед, скрести» флажки; \ выпрямиться, флажки в стороны; 4 исходное полное положение</p> <p>5. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1— мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «1—8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.</p>	<p>положения двумя руками снизу по сигналу инструктора (10-12 раз).</p> <p>3. Упражнение в ползании — «крокодил». Дети становятся в две шеренги. Первая шеренга занимает положение в упоре лежа на согнутых локтях. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу инструктора дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.</p>	
6	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу инструктора</p>	<p>Игровые упражнения</p> <p>«Быстро встань в колонну!»</p> <p>«Прокати обруч».</p> <p>«Великаны и гномы».</p>	«Совушка».

7	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p> <p>1.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — исходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положение. То же левой рукой (4-5 раз).</p> <p>3.И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4.И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>5.И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 — опустить ногу (6 раз).</p>	<p>1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>3.Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны</p>	<p>«Удочка» Ходьба по кругу друг за другом.</p>
---	--	---	--	---

		6.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.		
8	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	<p>Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу инструктора. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.</p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>2.И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево (5 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — исходное положение (7 раз).</p> <p>4.И. л. — лежа на спине, палка за головой. 1-2 — поднять ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),</p> <p>5.И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — поворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение.</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>3.Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). Подвижная игра «Не попадись».</p>	Ходьба в колонне по одному.

		<p>То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 6.И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3—4 раза.</p>		
--	--	---	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ ОКТЯБРЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала. Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, руки в стороны.</p>	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2-3 раза).</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см).</p> <p>По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а</p>	Ходьба в колонне по одному.

		<p>1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).</p> <p>6.И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить.</p>	<p>по другой — на левой (3—4 раза).</p> <p>3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди. Повторить 10-12 раз.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	
2	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала. Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. I</p>	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. Стараться удерживать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо. Страховка инструктора обязательна.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 раза).</p>	<p>Ходьба парами друг за другом.</p>

		<p>— руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).</p> <p>6.И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить.</p>	<p>3. Переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	
3	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба с изменением направления движения по сигналу инструктора; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия .</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>1.И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз.).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 — выпад правой</p>	<p>1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат.</p> <p>2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Игра «Эхо».</p>

		<p>ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).</p> <p>5.И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу I — повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжквокруг обруча. То же влево (4 раза).</p>		
4	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба с изменением направления движения по сигналу инструктора; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия .</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>1.И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз.).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч,</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3.Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>обруч вертикально, хват с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).</p> <p>5.И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу 1 — повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжквокруг обруча. То же влево (4 раза).</p>		
5	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора переходна ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными; бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p> <p>1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки</p>	<p>1.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>

		<p>на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>3.И. п. — сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз).</p> <p>4.И. п. — стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6.И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки .</p>		
--	--	--	--	--

		Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3-4 раза).		
6	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора переходна ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксируются; бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p> <p>1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить</p>	<p>1. Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой мяч. Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	Игра «Фигуры».

		<p>левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6.И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки .</p> <p>Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3-4 раза).</p>		
7	<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения.</p> <p>Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора сменатемпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, сэнергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег враспынную, используя все пространство зала.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с 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 (6-8 раз).</p>	<p>1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособию, расположенным на другой стороне; ходьба является</p>	Игра «Лягушки»

		<p>2.И. п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, ! — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).</p> <p>3.И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4.И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p>	<p>необходимой паузой. Повторить 2 раза.</p> <p>3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	
8	<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения.</p> <p>Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора сменатемпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, сэнергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p>	<p>1.«Проползи — не урони».</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза).</p> <p>2.Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>3.Ходьба по гимнастической</p>	<p>Игра «Быстро возьми».</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 (6-8 раз).</p> <p>2.И, п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, ! — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).</p> <p>3.И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4.И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p>	<p>скамейке с мешочком на голове, рукина пояс (2—3 раза). Подвижная игра «Удочка».</p>	
--	--	---	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ НОЯБРЬ

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

1	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в через шнур; повторить эстафету с мячом</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга. . Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 руки. в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4— исходное положение (8 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1—2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь,</p>	<p>Основные виды движений.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>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.</p> <p>3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м. Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Догони свою пару»</p>	<p>Игра «Угадай чей голосок?»</p>
---	--	---	---	-----------------------------------

		с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.		
2	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; по вторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	На одной стороне площадки ставят кегли (5—6 шт., расстояние между кеглями 0,5 м); на другой стороне раскладывают шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами 40 см) и, наконец, на третьей стороне раскладывают бруски. Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через кубики.	Игровые упражнения «Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли «Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами конусами. Подвижная игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Затейники».
3	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу инструктора; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой 1. И. п. основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 скакалка вверх; 2 наклон вправо (влево); 3 выпрямиться,	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).	Подвижная игра «Фигуры».

		<p>скакалка вверх; 4 исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3. И. п. сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 скакалка вверх, руки прямые; 2 наклон вперед, коснуться носков ног; 3 выпрямиться, скакалка вверх; 4 исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1—3 сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1—2 прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п. основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку несколько раз подряд.</p>		
4	<p>Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбу с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски); ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Игровые упражнения</p> <p>1. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. Дети образую! 3—4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одно го ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу инструктора дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к пари , пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача</p>	<p>Игра «Затейники».</p>

			<p>мяча проводится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд.</p> <p>2. «Не задень». Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0,5 м). Проводился двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победи гель.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	
5	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6, 8 шт.), поставленными в две липни по двум сторонам зала ;бег в врассыпную Ходьбу и бег повторим, в чередовании. . Общеразвивающие упражнения с кубиком</p>	<p>1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч. По сигналу</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>

		<p>1. И. п. стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 кубик вверх; 2 наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 выпрямиться; 4 наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 выпрямиться, руки на пояс; 3 повернуться, взять кубик; 4 вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед- вверх; 3—4 исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п. основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p>	<p>инструктора стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч) «змейкой» до линии финиша, затем возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет примерно треть дистанции. Инструктор отмечает команду-победителя.</p> <p>2. Лазанье под дугу. Инструктор ставит дуги в две линии (по 3—4 дуги). Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края, затем подойти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) Выполняется двумя колоннами. Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	
--	--	---	---	--

6	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу инструктора переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег враспынную; переход на обычную ходьбу.</p>	<p>Игровые упражнения Играющие строятся в 3—4 шеренги у исходной черты. Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2-2,5 м стоит водящий. По сигналу инструктора водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие. Подвижная игра «По местам»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
7	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>	<p>Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между конусами.. Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны. Общеразвивающие упражнения 1. И. п. основная стойка, руки согнуты к плечам. 1—4 круговые движения руками вперед; 5—8 то же назад (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>руку в сторону; 2 исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 руки в стороны; 2 наклон вперед, коснуться пальцами рук нона у правой (левой) ноги; 3 выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. основная стойка, руки на пояс. 1 правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6. И. п. —основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух но-гах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.</p>	<p>4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Подвижная игра «Фигуры».</p>	
8	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	<p>Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Игровые упражнения «Передай мяч». «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>

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

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боксом приставным шагом, с перешагиванием). Разминать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>1. И. п. основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1, 2 медленно поднять руки вверх; 3, 4 исходное положение (5- раз).</p> <p>2. И. п. стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 поднять руки вверх; 2 наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх, выпрямиться.; то же влево (6 раз).</p> <p>3 И. п. основная стойка, лицом друг к другу. 1,2 держась за руки, присесть, разности колени в стропы. I 4 исходное положение (6 раз)</p> <p>4. И. п. основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1,2 поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3,4 исходное положение — «ласточка».</p> <p>5. И. п. —основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах; правая вперед, левая назад попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет инструктора «1,8»; повторить 3 раза.</p>	<p>1. Равновесие. Ходьба боксом приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами. Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. Главное — энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы.</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10—12 бросков</p>	<p>Упражнения на внимания.</p>

			<p>подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения. Главное — следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	
2	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Разминать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>1. И. п. основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1, 2 медленно поднять руки вверх; 3, 4 исходное положение (5- раз).</p> <p>2. И. п. стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 поднять руки вверх; 2 наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх, выпрямиться. ; то же влево (6 раз).</p> <p>3 И. п. основная стойка, лицом друг к другу. 1,2 держась за руки, присесть, разности колени в стропы. 1 4 исходное положение (6 раз)</p> <p>4. И. п. основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1,2 поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3,4 исходное положение — «ласточка».</p> <p>5. И. п. —основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах; правая вперед, левая назад попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет инструктора«1,8»; повторить 3 раза.</p>	<p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Страховка инструктора обязательна.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м). Исходное положение стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из- за головы (в каждой серии по 10—12 бросков).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2-3раза). «Хитрая лиса».</p>	<p>Ходьба по кругу парами.</p>
3	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора ; упражнять детей в продолжительном беге (до 1,5</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив</p>	<p>«Пройди — не задень». Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сторонам зала (6— 8 шт.; расстояние между кеглями</p>	<p>Ходьба по кругу как косолапые мишки.</p>

	<p>минуты); повторить упражнении в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	<p>руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.</p>	<p>40 см). По одной стороне зала ходьба, руки на пояс; по другой — ходьба, руки за голову. «Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра. По команде инструктора играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное — быстро дойти до линии финиша и не уронить мяч . Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Дети свободно рас полагаются по всему залу и выполняют прыжки через короткую скакалку различными способами — кто как умеет. Главное — чтобы ребята не мешали друг другу, во избежание травм. Подвижная игра «Совушка». Ходьба в колонне по одному.</p>	
--	--	--	---	--

4	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора (медленные удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба и колонне по одному, перестроение в три колонны. 1. И.п. основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 4 — то же, отставляя левую ногу (6—8 раз).</p> <p>2. И.п. основная стойка, палка вниз. 1 наклон вправо, ногу правую в сторону на носок; 2 исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>3. И.п. основная стойка, палка вниз. 1 присесть, палка вперед; 2 исходное положение (6 8 раз).</p> <p>4. И.п. стойка ноги врозь, палка вниз. 1 палка вверх; 2 наклон вперед, коснуться пола, 3 выпрямиться, палка вверх; 4 исходное положение (6 раз),</p> <p>5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3—4 раза).</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде инструктора водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, инструктор отметит команду-победителя. Эстафета повторяется 3—4 раза.</p> <p>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). Подвижная игра «Салки с ленточкой». Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку). В центре круга</p>	<p>Игра малой подвижности на внимания.</p>
---	--	---	---	--

			<p>находится водящий-ловишка. По сигналу инструктора «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу инструктора «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.</p> <p>Игра малой подвижности «Эхо!».</p>	
5	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора (медленные удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба и колонне по одному, перестроение в три колонны. 1. И.п. основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 4 — то же, отставляя левую ногу (6—8 раз).</p> <p>2. И.п. основная стойка, палка вниз. 1 наклон вправо, ногу правую в сторону на</p>	<p>1. Прыжки ногами между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения).</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться.</p> <p>3. Ползание под дугу правым</p>	<p>Релакс под медленную музыку.</p>

		<p>носок; 2 исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>3. И.п. основная стойка, палка вниз. 1 присесть, палка вперед; 2 исходное положение (6 8 раз).</p> <p>4. И.п. стойка ноги врозь, палка вниз. 1 палка вверх; 2 наклон вперед, коснуться пола, 3 выпрямиться, палка вверх; 4 исходное положение (6 раз),</p> <p>5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3—4 раза).</p>	<p>и левым боком, не касаясь верхнего края шнура группируясь в комочек. Игра малой подвижности «Эхо!».</p>	
6	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровые упражнения па равновесие, в прыжках, на внимание.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>	<p>«Пройди — не урони». Ходьба «змейкой» между предметами с мешочком на голове, руки свободно балансируют. По окончании ходьбы взять мешочек в руки.</p> <p>«Из кружка в кружок». Вдоль стены зала кладут 5—6 обручей плотно один к другому. Играющие становятся в две колонны. По сигналу инструктора дети по очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук из обруча в обруч без паузы и возвращаются в конец своей колонны внешней стороны (2-3 раза).</p> <p>Игровое упражнение «Стой!».</p> <p>Играющие становятся в одну шеренгу или произвольно недалеко друг от друга. На</p>	<p>Ходьба парами по кругу.</p>

			<p>противоположно! стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» На каждое слово играющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с про и тешимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делит шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, дети продолжают движение.</p>	
7	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу инструктора (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег враспынную; чередование ходьбы и бега. 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 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p>	<p>1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза). Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>3. И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч под коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками (10 раз подряд).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).</p>		
--	--	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ ЯНВАРЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу инструктора; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	<p>Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег в рассыпную с остановкой по сигналу инструктора.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 — палка</p>	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</p> <p>2. Прыжки через препятствия набивные мячи, с энергичным взмахом рук.</p> <p>3. Проведение мяча с одной</p>	Ходьба в колонне по одному.

		<p>вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — исходное положение (6—8 раз). 2. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1— шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой (8 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет «1—8» (3—4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков). Подвижная игра «День и ночь».</p>	<p>стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии.</p>	
2	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора; упражнения на</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег в рассыпную с остановкой, по сигналу</p>	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

	<p>равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p>	<p>инструктора. Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — исходное положение (6—8 раз). 2. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой (8 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет «1—8» (3—4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков). Подвижная игра «День и ночь».</p>	<p>ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.</p>	
--	--	---	---	--

3	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде инструктора выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1- руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернув исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.</p> <p>3. И. п. стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 попорол вправо, поставить кубик у носков ног; 2 выпрямиться, руки на пояс; 3 поворот вправо, взять кубик , 4 исходное положение то же в лево.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (на мат).</p> <p>2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями .</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.</p>	<p>Подвижная игра «Совушка»</p>
---	--	---	--	---------------------------------

4	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6 8 шнуров; расстояние между шнурами один мин ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, па другой на Пивные мячи (расстояние между мячами 70 80 см, чтобы дети выполнили 2 ,3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). Задание выполняется в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 — исходное положение, мяч в левой руке (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), ударить мячом у ноги; 2 — поймать мяч, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатывание мяча вокруг туловища, перебирая его руками и поворачиваясь вправо и влево (4—5 раз в каждую сторону).</p>	<p>1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями по 10—12 раз подряд).</p> <p>2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (несколько раз подряд).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка).</p>	<p>Подвижная игра «Удочка».</p>
---	--	---	---	---------------------------------

		<p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поднять правую прямую ногу, переложить мяч в левую руку; 2 — опустить ногу; 3—4 — то же, мяч в левой руке (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке вниз. 1 — руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч в правой или левой руке. Прыжки на правой и левой ноге кругом попеременно в обе стороны на счет «1—8», после небольшой паузы повторить (3—4 раза).</p>		
5	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6 8 шнуров; расстояние между шнурами один мин ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой на Пивные мячи (расстояние между мячами 70 80 см, чтобы дети выполнили 2 ,3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). Задание выполняется в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.</p>	<p>1. Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10—12 раз подряд. После небольшой паузы повторить упражнение.</p> <p>2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур</p>	<p>Подвижная игра «Удочка».</p>

		<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 — исходное положение, мяч в левой руке (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), ударить мячом у ноги; 2 — поймать мяч, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатывание мяча вокруг туловища, перебирая его руками и поворачиваясь вправо и влево (4—5 раз в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поднять правую прямую ногу, переложить мяч в левую руку; 2 — опустить ногу; 3—4 — то же, мяч в левой руке (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке вниз. 1 — руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч в правой или левой руке. Прыжки на правой и левой ноге кругом попеременно в обе стороны на счет «1—8», после небольшой</p>	<p>(высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.</p>	
--	--	--	--	--

		паузы повторить (3—4 раза).		
6	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию инструктора : ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1—2 — выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1— скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3 — вы-прямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1— 2 — прогнуться, скакалка вверх; 3-4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — ис-ходное положение (6—8 раз).</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p>Подвижная игра «Паук и мухи».</p>	Игра малой подвижности по выбору детей.

7	«День здоровья»			
---	-----------------	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ ФЕВРАЛЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. Общеразвивающие упражнения с обручем 1.И. п. основная стойка, обруч в правой руке. 1,3 обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз). 2.И. п. стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 встать; 3 присесть,	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4—5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Подвижная игра «Ключи».	Ходьба в колонне по одному.

		<p>положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1,2 отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3,4 исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4.И. п. стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 поворот туловища влево; 2 исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой.</p> <p>1,2 прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3,4 исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п. стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1,7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3—4 раза).</p>		
2	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>1.И. п. основная стойка, обруч в правой руке. 1,3 обруч вперед, назад, вперед,</p>	<p>1.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2—3 раза).</p> <p>2.Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, за тем левой ногой (по одной стороне зала на правой, по другой стороне на левой) (2 раза).</p> <p>3.Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих и кругу мяч (большой</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>передать обруч в левую руку; 4 опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз).</p> <p>2.И. п. стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 встать; 3 присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1,2 отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3,4 исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4.И. п. стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 поворот туловища влево; 2 исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1,2 прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3,4 исходное положение (5—6 раз).</p>	<p>диаметр). По сигналу инструктора водящий пере дает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой. Инструктор объявляет команду-победителя. Подвижная игра «Ключи».</p>	
3	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1— палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное по-ложение (6 раз).</p>	<p>1.Прыжки подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p>2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>3.Лазанье под дугу прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	<p>Подвижная игра «Совушка»</p>

		<p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2—3 раза).</p>		
--	--	--	--	--

4	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1 — палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2—3 раза).</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).</p> <p>2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи 5—6 шт.) (2 раза).</p> <p>3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение. Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	<p>Подвижная игра «Удочка».</p>
5	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал инструктора ходьба широким свободным</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, и спуск вниз. Основное</p>	<p>Подвижная игра «Удочка».</p>

<p>попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6—8 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. основная стойка, руки вдоль туловища. 1 руки в стороны; 2 поднимаясь на носки, руки за голову, рук и в стороны; 4 исходное положение</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет</p>	<p>внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу инструктора меняются заданиями.</p> <p>2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти не прыгая (2 раза).</p> <p>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежа 3 мешочка).</p> <p>Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).</p>	
--	--	--	--

		«1—8» (3 раза).		
6	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами.</p> <p>Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6—8 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. основная стойка, руки вдоль туловища. 1 руки в стороны; 2 поднимаясь на носки, руки за голову, рук и в стороны; 4 исходное положение</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются в пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу инструктора дети меняются заданиями.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, попеременно правой и левой. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами. Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).</p>	Игра малой подвижности по выбору детей.

		туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).		
7	Упражнять в ходьбе в колонне по одному. С выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6-7 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, сидя на</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролег (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Подвижная игра «Жмурки».</p>	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

		<p>пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4.И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1—2 — присед, мяч вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.</p>		
8	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием малого мяча с прыжками.	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Играющие строятся в 3—4 круга, в центре каждого круга кубик своего цвета. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают в круг около своего кубика. Отмечается команда-победитель.	Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»).	Упражнение на внимание.

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ АПРЕЛЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Инструктор говорит: «Быстро возьми!» Каждый	Основные виды движений 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.	Ходьба в колонне по одному

		<p>ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — про-катить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.</p>	<p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	
--	--	---	---	--

2	<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>	<p>Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Инструктор говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в</p>	<p>1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>Ходьба парами.</p>
---	--	---	--	-----------------------

		<p>правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.</p>		
3	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 — обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1—2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное</p>	<p>Основные виды движений</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		положение (6 раз). 5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1—7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2—3 раза).		
4	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 — обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). 3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1—2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное	1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2. Эстафета с мячом «Передал — садись». 3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. Подвижная игра «Мышеловка».	Пальчиковая гимнастика.

		<p>положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1—7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2—3 раза).</p>		
5	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, По сигналу педагога перестроение в пары(колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег в рассыпку</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p> <p>Подвижная игра «Затейники».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>— выпрямиться; 4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.</p> <p>4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1—8». Повторить 3—4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.</p>		
6	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, По сигналу педагога перестроение в пары(колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспылку</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад.</p> <p>Подвижная игра «Затейники».</p>	<p>Упражнения на внимания.</p>

		<p>(5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.</p> <p>4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1—8». Повторить 3—4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.</p>		
7	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p> <p>1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 —</p>	<p>1. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.</p> <p>Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м).</p> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3—4 раза).</p> <p>5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3—4 раза).</p>		
8	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с</p>	<p>1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно ; шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают.</p> <p>2. переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный)</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между конусами.</p>

		<p>заданием. Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p> <p>1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3—4 раза).</p> <p>5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3—4 раза).</p>	<p>3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».</p> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>	
--	--	---	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО 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 и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз)</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямится, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг! правой ноги (6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 наклониться вправо и прокатим мяч как можно дальше от себя; 2 исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка инструктора обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями.</p> <p>2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выходит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе. Поворот кругом — и сделать 2-3 шага назад от линии финиша (2 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>Играющие, становятся в</p>	Ходьба в колонне по одному.

		<p>4. И. и. лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 поднять левую ногу вперед-вверх коснуться мячом левого носка; 2 исходное положение, мяч в левой руке То же к правой ноге (8 раз),</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).</p>	<p>несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол, ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель. Подвижная игра «Ключи».</p>	
2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6 8 раз)</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине</p>	<p>1. Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2—3 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>плеч, мяч в правой руке. 1 наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямится, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг! правой ноги (6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 наклониться вправо и прокатим» мяч как можно дальше от себя; 3 4 исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. и. лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 поднять левую ногу вперед-вверх коснуться мячом левого носка; 2 исходное положение, мяч в левой руке То же к правой ноге (8 раз),</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).</p>	<p>другую сторону (2 раза в каждую сторону). Подвижная игра «Ключи».</p>	
3	<p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>	<p>«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанции 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повторить 3—4 раза, с обязательной паузой между забегами.</p>	<p>Игра «Лягушки в болоте». На одной стороне зала находится водящий-журавль. В середине зала — болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети-лягушки и произносят: Вот с насиженной гнилушки. В воду шлепнулись лягушки. Ква-ке-ке, ква-ке-ке, Будет дождик на реке. С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит</p>	<p>Игра малой подвижности.</p>

			<p>лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.</p> <p>«Мяч о стенку». Дети становятся в 3—4 колонны перед стенкой. У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем уходит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание. Повторить 2—3 раза.</p> <p>Игра «Совушка».</p>	
--	--	--	--	--

4	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную. Общеразвивающие упражнения с флажками:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 - флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 присесть, флажки вперед; 3 выпрямиться, флажки в стороны; 4 исходное положение (8 раз).</p> <p>4. И. п. стойка ноги ив ширине плеч, флажки внизу. 1 флажки и стороны; 2 наклон вперед, скрестив флажки; выпрямиться, флажки в стороны; 4 исходное полное положение (</p> <p>5. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1— мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «1—8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола.</p> <p>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Выполняется шеренгами, дети располагаются так, чтобы не мешать друг другу во избежание травм. Педагог ставит две стойки и натягивает сетку или шнур на высоте 40 см от пола. Дети шеренгами выполняют задание: хорошо сгруппироваться и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая шнур прямо и боком несколько раз подряд. Дети становятся в две шеренги одна напротив другой; между ними шнур (шнур натянут на высоте поднятой вверх руки ребенка). Расстояние до шнура 2 м. У одной группы детей мячи (средний диаметр). По сигналу педагога дети перебрасывают</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
---	--	---	--	------------------------------------

			<p>мячи через шнур, вторая группа ловит их после отскока. Подвижная игра «Затейники».</p>	
5	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с флажками:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 - флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 присесть,</p>	<p>1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2—3 раза).</p> <p>2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьему» (2 раза). Подвижная игра «Затейники».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>флажки вперед; 3 выпрямиться, флажки в стороны; 4 исходное положение (8 раз).</p> <p>4. И. п. стойка ноги ив ширине плеч, флажки внизу. 1 флажки и стороны; 2 наклон вперед, скрестив флажки; выпрямиться, флажки в стороны; 4 исходное полное положение</p> <p>5. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>б. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «1—8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.</p>		
6	Упражнять детей в беге, и прыжках; развивать ловкость, чёткость в заданиях с мячом.	<p>Игра с бегом «Мы — веселые ребята». Дети стоят за чертой на; одной стороне зала. В процессе игры им надо добежать до длинной черты (дистанция 10—15 м). В центре площадки находятся? двое водящих. Дети хором произносят: Мы — веселые ребята. Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать! Раз-два-три — лови! После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, (водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту,</p>	<p>Игра «Тихо — громко». С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Инструктор дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не пай дет</p>	Задание на внимание.

		<p>подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.</p> <p>Игра «Охотники и утки». Дети делятся на две равные команды — охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.</p>	<p>предмет. Если ему долго это не удастся, то выбирается другой водящий.</p>	
7	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1. И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 выти правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п. стойка ноги на ширине плеч, полка внизу. 1 панка вверх 2 наклон вправо (влево); ' выпрямиться, палки вверх; 4 исход нос положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, скакалка</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс Подвижная игра «Волк во рву»).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.</p>

		<p>перед собой в согнутых руках. 1—2— прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3-4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «1—8»; повторить 3 раза.</p>		
8	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между ними 40 см) Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>

		<p>прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.</p>		
--	--	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ МАЙ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии, ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед.	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p>	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

		<p>3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 — присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3—4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1—7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков</p>		
2	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии, ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег в рассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; пнем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка инструктора обязательна.</p> <p>2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в произвольном порядке. На одной стороне зала дети под руководством педагога выполняю</p>	<p>Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>

		<p>перед грудью в согнутых руках. 1—2 — присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3—4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1—7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.</p>	<p>упражнение на равновесие, на другой — упражнение с мячом.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»). Подвижная игра «Совушка».</p>	
3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1—2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3-4 раза). Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>

		<p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.</p>		
4	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1—2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3—4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5—6 раз).</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м).</p> <p>3. Равновесие ходьба между предметами с мешочком на голове. Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>

		<p>вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.</p>		
5	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в метании мешочков на дальность прыжках, в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. I — руки за голе правую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 то же вой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. I — руки в стороны ; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 исходное положение (6 раз).</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Воробьи и кошка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 руки в стороны! 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши мод коленом, опустить ногу, руки в стороны; 4 исходное положение (6 раз)</p> <p>4. И. п. стойка ноги па ширине плеч, руки за голову. I ново вправо (влево), руки в стороны; 2 исходное положение .</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3— 4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.</p>		
6	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в метании мешочков на дальность прыжках, в равновесии	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. I — руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 то же второй ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. I — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 руки в стороны!</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».</p> <p>3. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p> <p>Подвижная игра «Воробьи и кошка».</p>	Ходьба в колонне по одному.

		<p>2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши мод коленом, опустить ногу, руки в стороны; 4 исходное положение (6 раз)</p> <p>4. И. п. стойка ноги па ширине плеч, руки за голову. I ново вправо (влево), руки в стороны; 2 исходное положение .</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3— 4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.</p>		
7	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1—2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз). 5. И. п. — стойка на коленях, сидя на</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3-4 раза).</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>

		<p>пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).</p> <p>б. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.</p>		
8	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1—2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).</p> <p>б. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3-4 раза).</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>

		вокруг мяча вправо, затем влево.		
--	--	----------------------------------	--	--