

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Сказка» (МБДОУ «Сказка»)

Календарно-тематическое планирование по разным возрастным группам
на 2023 – 2024 учебный год.

Составитель:
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Рыбинцева Александра Николаевна

р.п. Кольцово, 2023

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Сказка» (МБДОУ «Сказка»)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ДЛЯ ГРУППЫ II РАННЕГО ВОЗРАСТА**

р.п. Кольцово, 2023

Реализация комплекса задач по частям физкультурного занятия

Приоритетное направление <u>Ловкость, Скоростные, Координационные</u> способности		
Вводная	Основная	Заключительная
Комплекс задач по основным направлениям		
<p><i>оздоровительное и воспитательное</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организация группы (построение, перестроения, повышение уровня мотивации детей к занятию); - подготовка функций основных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной) для выполнения целевой установки занятия через различные виды ходьбы и бега в зонах слабой и умеренной мощности, ОРУ на месте или в движении с предметами и без 	<p><i>образовательное и воспитательное</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подводящие или имитационные упражнения, позволяющие детям лучше освоить основной двигательный материал, способствующий (до 80% времени занятия) развитию планируемого психофизического качества в зонах от умеренной до максимальной мощности с активным использованием подвижных игр, а также эстафет в тех же зонах мощности 	<p><i>оздоровительное и воспитательное</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - восстановление функций основных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной) после основной физической нагрузки через различные виды бега и ходьбы в зоне слабой мощности, ОРУ на месте или в движении с предметами и без; - организация группы (построение, подведение итогов занятия)

Месяц	Недели			
Сентябрь	Задачи: - побуждать детей к ДА; - формировать умение сохранять устойчивое положение тела; - обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
	<i>Тема недели: Комплекс №1 (с флажками)</i> Упражнение 1. «Покажи флажки» И.п. - стоя, широкая стойка, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и.п. (повторить 3 раза) Упражнение 2. «Положи флажки» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с флажками вперёд. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и.п. Присесть, взять флажки, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 2. (второй вариант) «Спрячь флажки» И.п. – узкая стойка, руки с флажками в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и.п. Присесть, взять флажки, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклонись вперёд, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. «Попрыгай» И.п. – широкая стойка, руки с флажками вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. (повторить 4-5 раз) Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.		<i>Тема недели: Комплекс №2 (со скамейкой)</i> Упражнение 1. И.п. – сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз). Упражнение 2. И.п. – сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочерёдно поднимать ноги. (повторить 4 раза) Упражнение 3. И.п. – стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). (повторить 4 раза). Упражнение 4. И.п. – стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. (второй вариант) И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза). Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.	
	Первая неделя		Вторая неделя	
	Занятие №1 <i>Вводная часть</i> Ходьба , не наталкиваясь друг на друга. Бег за инструктором. ОРУ	Занятие №2 <i>Вводная часть</i> Ходьба , не наталкиваясь друг на друга. Бег за инструктором. ОРУ	Занятие №3 <i>Вводная часть</i> Ходьба , не наталкиваясь друг на друга. Бег за инструктором. ОРУ	Занятие №4 <i>Вводная часть</i> Ходьба , не наталкиваясь друг на друга. Бег за инструктором. ОРУ

	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на дух ногах на месте. • Проползание заданного расстояния. • Скатывание мяча с горки. <p>Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне» По сигналу (Хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик от педагога). <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.25, 27</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание заданного расстояния до предмета. • Прыжки на двух ногах на месте с хлопками. • Катание мяча в паре с воспитателем. <p>Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне» <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.27, 28</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на дух ногах, слегка продвигаясь вперёд. • Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке). • Катание мяча двумя руками инструктору. <p>Игровое упражнение «К мишке в гости» Доползти до мишки, убежать от мишки. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.28</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч. • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками. • Катание мячей двумя руками друг другу. <p>Игровое упражнение «К мишке в гости» Доползти до мишки, убежать от мишки. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.28</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №5 <i>Вводная часть</i> Ходьба, «стайкой» за инструктором. Бег от инструктора. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>	<p>Занятие №6 <i>Вводная часть</i> Ходьба, «стайкой» за инструктором. Бег от инструктора. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>	<p>Занятие №7 <i>Вводная часть</i> Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за инструктором. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>	<p>Занятие №8. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за инструктором. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками. • Прокатывание мячей двумя руками друг другу и инструктору. <p>Игровое упражнение «К лисичке в гости» Прыгать, продвигаясь вперёд, до лисички, уползти от лисички. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.29</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Проползание в воротца • Подпрыгивание на двух ногах, с хлопком. • Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) инструктору. <p>Игровое упражнение «К мишке в гости» Проползти в воротца в направлении к мишке, убежать от мишки. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.29</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони инструктора, находящейся выше поднятых рук ребёнка. • Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца. • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. <p>Игровое упражнение «Собери колечки» По сигналу дети собирают колечки в корзину. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.30</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперёд. • Катание мяча двумя и одной рукой в паре и с инструктором. <p>Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне» По сигналу (Хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик от педагога). <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.30</p>
Октябрь	<p>Задачи: - способствовать психофизическому развитию детей; - формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с платочками)</i> Упражнение 1. «Покажи платочки» И.п. - стоя, широкая стойка, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и.п. (повторить 3 раза) Упражнение 2. «Спрячь платочки» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 2. (второй вариант) «Помаша платочками»</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (на малых баскетбольных мячах)</i> Упражнение 1. И.п. – сидя на мяче, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз). Упражнение 1. (второй вариант) И.п. – стоя перед мячом, узкая стойка, руки в стороны. Присесть на мяч, руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 2. И.п. – сидя на мяче, руки внизу.</p>	

	<p>И.п. – узкая стойка, руки с платочками в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперёд, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. «Попрыгунчик» И.п. – широкая стойка, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. (повторить 4-5 раз) Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>	<p>Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п. (повторить 4 раза). Упражнение 3. И.п. – стоя за мячом, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). (повторить 4 раза) Упражнение 4. И.п. – стоя около мяча, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой. (повторить 3-4 раза). Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №9 <i>Вводная часть</i> Ходьба, «стайкой» за инструктором. Бег от инструктора. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. • Подползание под верёвку. • Прокатывание мяча одной и двумя руками. <p>Игровое упражнение «Собери колечки»</p>	<p>Занятие №10 <i>Вводная часть</i> Ходьба, «стайкой» за инструктором. Бег от инструктора. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу. • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение «Собери пирамидку»</p>	<p>Занятие №11 <i>Вводная часть</i> Ходьба, с согласованными движениями рук и ног. Бег от инструктора. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребёнка. • Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним. • Подлезание под верёвку. <p>Игровое упражнение «Доползи до погремушки»</p>	<p>Занятие №12 <i>Вводная часть</i> Ходьба, с согласованными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. • Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом

	<p>По сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.33</p>	<p>Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.33</p>	<p>Доползти с подлезанием под верёвку, захватить игрушку.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.33</p>	<p>вперед стоящей игрушки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. <p>Игровое упражнение «К мишке в гости»</p> <p>Проползти в вертикально стоящий обруч в направлении к мишке, прыгать на двух ногах с хлопками от мишки.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.34</p>
Третья неделя		Четвёртая неделя		
	<p>Занятие №13</p> <p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба, «стайкой» за инструктором.</p> <p>Бег в различных направлениях.</p> <p>ОРУ</p> <p>Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше 	<p>Занятие №14</p> <p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба, с согласованными движениями рук и ног.</p> <p>Бег в различных направлениях.</p> <p>ОРУ</p> <p>Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим 	<p>Занятие №15</p> <p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба, с согласованными движениями рук и ног.</p> <p>Бег в различных направлениях.</p> <p>ОРУ</p> <p>Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони инструктора, находящейся выше поднятых рук 	<p>Занятие №16. Контрольное</p> <p><i>Вводная часть</i></p> <p>Ходьба, «стайкой» за инструктором.</p> <p>Бег от инструктора.</p> <p>ОРУ</p> <p>Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч. • Подпрыгивание до предмета,

	<p>поднятых рук ребёнка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под верёвку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой. • Катание мяча среднего размера в паре с инструктором и друг с другом. <p>Игровое упражнение «Доползи до игрушки» Доползти до игрушки с подлезанием под верёвку, захватить игрушку. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.35</p>	<p>продвижением вперёд.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под скамейку. • Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой). <p>Игровое упражнение «Собери комочки» Дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирая их в корзину. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.35</p>	<p>ребёнка, сопровождающееся небольшим продвижением вперёд.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча. • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу между предметами. <p>Игровое упражнение «Собери пирамидку» Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.36</p>	<p>находящегося выше поднятых рук ребёнка.</p> <p>Игровое упражнение «Собери пирамидку» Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.36</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать умение действовать самостоятельно; - формировать основные жизненно важные движения; - развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; - обеспечивать закаливание организма детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с кубиками)</i> Упражнение 1. «Покажи кубики» И.п. - стоя, широкая стойка, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и.п. (повторить 3 раза) Упражнение 2. «Спрячь кубики» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с кубиками вверх.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (на мягких модулях)</i> Упражнение 1. И.п. – сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз). Упражнение 2. И.п. – сидя на модуле, руке вниз.</p>	

	<p>Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и.п. Присесть, взять кубики, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 2. (второй вариант) «Не урони кубики» И.п. – узкая стойка, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперёд, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. «Попрыгай» И.п. – широкая стойка, руки с кубиками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой. (повторить 4-5 раз) Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 - 15 секунд.</p>	<p>Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п. (повторить 4 раза). Упражнение 3. И.п. – стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). (повторить 4 раза) Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – стоя перед модулем, узкая стойка, руки в стороны. Присесть на модуль, руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. И.п. – стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. (повторить 3-4 раза). Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №17 <i>Вводная часть</i> Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (от одной игрушки к другой) • Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча. 	<p>Занятие №18 <i>Вводная часть</i> Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках. • Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой. 	<p>Занятие №19 <i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд. • Подползание под две скамейки, стоящие рядом. 	<p>Занятие №20 <i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. • Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу.

	<ul style="list-style-type: none"> • Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним. <p>Игровое упражнение «Скати с горки» Прокатывать мячи (шары) с горки. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.38</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. <p>Игровое упражнение «Скати и догони» Прокатить мяч с горки, догнать его и захватить. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.39</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками). <p>Игровое упражнение «Подпрыгни до ладони» Поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.39</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с продвижением вперёд с мячом в руках. <p>Игровое упражнение «Догони мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.40</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №21 <i>Вводная часть</i> Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через верёвку на двух ногах. • Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. 	<p>Занятие №22 <i>Вводная часть</i> Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до погрешек, висящих выше поднятых рук ребёнка. • Подползание под скамейку. 	<p>Занятие №23 <i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег, не наталкиваясь друг на друга. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони инструктора, находящейся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд. • Проползание в вертикально стоящий 	<p>Занятие №24 Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба в прямом направлении. Бег, в различных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч. • Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) <p>Игровое упражнение «Доползи до игрушки»</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание двух мячей поочерёдно правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Проползи под дугой» По сигналу (звонит колокольчик) проползи под гимнастическую дугу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.40</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мячей друг другу и инструктору. <p>Игровое упражнение «Попрыгай как мячик» По сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.41</p>	<p>обруч с захватом мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его» По сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.41</p>	<p>Доползти с подлезанием под верёвку, захватить игрушку. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.42</p>
Декабрь	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать умения в ОВД (ходьбе, беге, прыжках); - побуждать детей к ДА; - формировать умение сохранять устойчивое положение тела; - совершенствовать грациозность, выразительность движений; - обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с кубами-модулями)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – сидя на кубе, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (повторить 3 раза).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – сидя на кубе, руки в стороны. Поочерёдно поднимать и опускать правую и левую ногу. (повторить 3-4 раза).</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – сидя на кубе, руки в стороны. Поднять правую ногу-хлопок под коленом, вернуться в и.п.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (со скамейкой)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочерёдно поднимать и опускать правую и левую ногу. (повторить 4 раза)</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – стоя перед скамейкой, узкая стойка. Присесть на скамейку, руки вперёд, вернуться в и.п.</p>	

	<p>(повторить 3-4 раза) Упражнение 3. И.п. – стоя за кубами. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). (повторить 3-4 раза). Упражнение 4. И.п. – стоя около куба, руки свободно вдоль тела. Подпрыгивание на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. (повторить 4-5 раз). Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>	<p>(повторить 3-4 раза). Упражнение 3. И.п. – стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). (повторить 4 раза) Упражнение 4. И.п. – стоя около скамейки, руки за спиной. Прыжки на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. (повторить 3-4 раза). Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №25 <i>Вводная часть</i> Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за инструктором, от инструктора. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через линию, верёвку, лежащую на полу. • Проползание в заданном направлении. • Скатывание мяча с горки. <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке» Пройти между двумя верёвками. <i>Заключительная часть</i></p>	<p>Занятие №26 <i>Вводная часть</i> Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за инструктором, от инструктора. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание заданного расстояния до предмета. • Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. • Скатывание мяча с горки. <p>Игровое упражнение «Пройди по мостику» Пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки. <i>Заключительная часть</i></p>	<p>Занятие №27 <i>Вводная часть</i> Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы (мячи). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперёд. • Перелезание через валик. • Катание мяча двумя руками инструктору. <p>Игровое упражнение «Через ручеёк» Препрыгивать через верёвки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p>	<p>Занятие №28 <i>Вводная часть</i> Ходьба, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы (мячи). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч. • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками. • Катание мяча двумя руками друг другу. <p>Игровое упражнение «Лови мяч» Инструктор прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками.</p>

	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.44</p>	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.45</p>	<p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.45</p>	<p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.45</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №29 <i>Вводная часть</i> Ходьба, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы (мячи). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками. • Прокатывание мячей двумя руками друг другу и инструктору. <p>Игровое упражнение «Перелезть через бревно» Перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу. <i>Заключительная часть</i></p>	<p>Занятие №30 <i>Вводная часть</i> Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы (мячи). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в воротца. • Подпрыгивание на двух ногах с хлопком. • Прокатывание мяча двумя руками инструктору. <p>Игровое упражнение «Через ручеёк» Перепрыгивать через верёвки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>Занятие №31 <i>Вводная часть</i> Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за инструктором, от инструктора. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони инструктора, находящейся выше поднятых рук ребёнка. • Подползание под скамейку. • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. <p>Игровое упражнение «Прокати мяч» По сигналу прокатывать мяч друг другу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся</p>	<p>Занятие №32 Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за инструктором, от инструктора. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперёд. • Катание мяча двумя и одной рукой в паре с инструктором. <p>Игровое упражнение «Брось мяч» По сигналу бросать мяч в указанном ориентиром направлении. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>

	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.46	упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.46	дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.47	Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.47
Январь	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать психофизическому развитию детей; - учить выразительности движений; - обеспечивать закаливание организма детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с лентами)</i></p> <p>Упражнение 1. «Покажи ленты» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с лентами опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать ленты, вернуться в и.п. (повторить 3 раза)</p> <p>Упражнение 2. «Спрячь ленты» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с лентами подняты вверх. Присесть, положить ленты на пол, вернуться в и.п. Присесть, взять ленты, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) «Помаша лентами» И.п. – узкая стойка, руки с лентами в стороны. Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами спрятаны за спиной. Наклониться вперёд, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 4. «Попрыгунчик» И.п. – широкая стойка, руки с лентами разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая лентами, чередуя с ходьбой. (повторить 4-5 раз)</p> <p>Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (на малых баскетбольных мячах)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – сидя на мяче, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – сидя на мяче, руки внизу. Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п. (повторить 4 раза).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стоя за мячом, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). (повторить 4 раза)</p> <p>Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – стоя перед мячом, узкая стойка, руки в стороны. Присесть на мяч, руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – стоя около мяча, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой. (повторить 3-4 раза).</p> <p>Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>	
	Первая неделя		Вторая неделя	
	Занятие №33 <i>Вводная часть</i>	Занятие №34 <i>Вводная часть</i>	Занятие №35 <i>Вводная часть</i>	Занятие №36 <i>Вводная часть</i>

	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы (мячи). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в высоту. • Перелезание через валик. • Бросание мяча двумя руками снизу. <p>Игровое упражнение «Перелезь через бревно» Выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.50</p>	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег за инструктором, от инструктора. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу. • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке» Пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.50</p>	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы (мячи). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Препрыгивание через верёвку, лежащую на полу. • Бросание мяча двумя руками снизу. • Подлезание под верёвку. <p>Игровое упражнение «Прокати мяч» По сигналу прокатывать мяч друг другу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.51</p>	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. • Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. • Ловля мяча, брошенного инструктором. <p>Игровое упражнение «Лови мяч» По очереди ловить мяч, брошенный инструктором, из положения сидя на полу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.51</p>
--	---	--	--	---

	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №37 <i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. • Подползание под верёвку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки. • Бросание мяча двумя руками снизу. <p>Игровое упражнение «Через ручеёк» Перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Занятие №38 <i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег, догоняя катящиеся предметы (мячи). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах сопровождающиеся небольшим продвижением вперёд. • Перелезание через валик. • Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребёнка. <p>Игровое упражнение «Брось мяч» По сигналу, бросать мяч в указанном с помощью ориентира направлении. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.52</p>	<p>Занятие №39 <i>Вводная часть</i> Ходьба приставными шагами вперёд, в стороны. Бег в различных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони инструктора, находящейся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд. • Подползание под скамейку. • Перебрасывание малого мяча через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка. <p>Игровое упражнение «Лови мяч» По очереди ловить малый мяч, брошенный инструктором. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю.</p>	<p>Занятие №40 Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег, догоняя катящиеся предметы (мячи). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Препрыгивание через верёвку, лежащую на полу. • Проползание в заданном направлении. <p>Игровое упражнение «Через ручеёк» Перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.53</p>

	Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.52		Фёдорова, с.53	
Февраль	Задачи: - воспитывать умение самостоятельно действовать; - формировать основные жизненно важные движения; - обеспечивать закаливание организма детей.			
	<i>Тема недели: Комплекс №1 (с кубиками)</i> Упражнение 1. «Покажи кубики» И.п. - стоя, широкая стойка, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и.п. (повторить 3 раза) Упражнение 2. «Спрячь кубики» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и.п. Присесть, взять кубики, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 2. (второй вариант) «Не урони кубики» И.п. – узкая стойка, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперёд, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. «Попрыгай» И.п. – широкая стойка, руки с кубиками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой. (повторить 4-5 раз) Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 - 15 секунд.		<i>Тема недели: Комплекс №2 (на мягких модулях)</i> Упражнение 1. И.п. – сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз). Упражнение 2. И.п. – сидя на модуле, руки вниз. Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п. (повторить 4 раза). Упражнение 3. И.п. – стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). (повторить 4 раза) Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – стоя перед модулем, узкая стойка, руки в стороны. Присесть на модуль, руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. И.п. – стоя около модуля, руки вниз. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. (повторить 3-4 раза). Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10-15 секунд.	
	Первая неделя		Вторая неделя	
	Занятие №41 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой направления. Бег между двумя линиями. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).	Занятие №42 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).	Занятие №43 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях. ОРУ	Занятие №44 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях. ОРУ

	<p><i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (от игрушки к игрушке). • Проползание в два вертикально стоящих обруча. • Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним. <p>Игровое упражнение «Скати с горки» Скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.55</p>	<p><i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с мячом в руках. • Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой. • Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. <p>Игровое упражнение «Скати и догони» Прокатить мяч с горки, догнать его и захватить.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.56</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд. • Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом. • Ловля мяча, брошенного инструктором. <p>Игровое упражнение «Пройди по мостику» Поочерёдно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой инструктора.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.56</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. • Прокатывание двух мячей поочерёдно (двумя руками) под дугу. • Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд с мячом в руках. <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке» Пройти между двумя гимнастическими палками, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.57</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
<p>Занятие №45 <i>Вводная часть</i></p>	<p>Занятие №46 <i>Вводная часть</i></p>	<p>Занятие №47 <i>Вводная часть</i></p>	<p>Занятие №48 Контрольное <i>Вводная часть</i></p>	

	<p>Ходьба, перешагивая через предметы.</p> <p>Бег между двумя линиями.</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через верёвочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах. • Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. • Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Проползи в воротца» Проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.57</p>	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.</p> <p>Бег в различных направлениях.</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до погремущек, висящих выше поднятых рук ребёнка. • Подползание под скамейку. • Бросание мяча двумя руками снизу. <p>Игровое упражнение «Попрыгай как мячик» По сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперёд, по сигналу (звонит бубен) остановится.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.58</p>	<p>Ходьба со сменой направления движения.</p> <p>Бег между двумя линиями.</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони инструктора, находящейся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд. • Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча. • Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами (игрушками). <p>Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его» По сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звонит бубен) догнать мяч.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Ходьба, перешагивая через предметы.</p> <p>Бег между двумя линиями.</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под верёвочку. • Бросание мяча двумя руками снизу. <p>Игровое упражнение «Через ручеёк» Перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.59</p>
--	--	---	--	--

			Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.58	
Март	Задачи: - побуждать к ДА; - учить разнообразно действовать с мячом; - обеспечивать укрепление здоровья детей.			
	<i>Тема недели: Комплекс №1 (с флажками)</i> Упражнение 1. «Покажи флажки» И.п. - стоя, широкая стойка, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и.п. (повторить 3 раза) Упражнение 2. «Положи флажки» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с флажками вытянуты вперёд. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и.п. Присесть, взять флажки, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 2. (второй вариант) «Спрячь флажки» И.п. – узкая стойка, руки с флажками в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и.п. Присесть, взять флажки, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклонись вперёд, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. «Попрыгай» И.п. – широкая стойка, руки с флажками вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. (повторить 4-5 раз) Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.		<i>Тема недели: Комплекс №2 (со скамейкой)</i> Упражнение 1. И.п. – сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз). Упражнение 2. И.п. – сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочерёдное поднимание ног. (повторить 4 раза) Упражнение 3. И.п. – стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). (повторить 4 раза). Упражнение 4. И.п. – стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. (второй вариант) И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза). Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.	
	Первая неделя		Вторая неделя	
	Занятие №49 <i>Вводная часть</i> Ходьба , огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).	Занятие №50 <i>Вводная часть</i> Ходьба , огибая предметы. Бег за инструктором, от инструктора. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).	Занятие №51 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием инструктора. Бег между двумя линиями, не наступая на них. ОРУ	Занятие №52 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием инструктора. Бег между двумя линиями, не наступая на них. ОРУ

	<p><i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча инструктору. • Проползание заданного расстояния. • Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. <p>Игровое упражнение «Перешагни через палку» По сигналу (рука вверх) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши над головой, по сигналу (рука в сторону) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши за спиной.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.61</p>	<p><i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание заданного расстояния до предмета. • Прыжки на двух ногах с места, как можно дальше. • Катание мяча между предметами. <p>Игровое упражнение «Мой весёлый, звонкий мяч» Поймать мяч, катящийся с горки.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.62</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с места, как можно дальше. • Перелезание через бревно. • Бросание мяча двумя руками инструктору. <p>Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеёк» Перепрыгивать через верёвку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.62</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через бревно. • Прыжки на двух ногах, как можно дальше (со зрительным ориентиром). • Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении. <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке» Проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, перешагивая через кубик.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.63</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №53 <i>Вводная часть</i> Ходьба, огибая предметы. Бег за инструктором, от инструктора. ОРУ</p>	<p>Занятие №54 <i>Вводная часть</i> Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них. ОРУ</p>	<p>Занятие №55 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием инструктора. Бег за инструктором, от инструктора.</p>	<p>Занятие №56 Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба, огибая предметы. Бег за инструктором, от инструктора. ОРУ</p>

	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Влезание на лестницу-стремянку (попытки). • Прыжки на двух ногах, как можно дальше. • Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении. <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу дети подбегают к педагогу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.63</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через бревно. • Прыжки на двух ногах, как можно дальше. • Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) инструктору. <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке» Проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, руки на поясе. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.64</p>	<p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через верёвочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах. • Проползание заданного расстояния до ориентира. • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. <p>Игровое упражнение «Перешагни через ручеёк» Перешагнуть через две верёвки, лежащие на полу на расстоянии 20 см. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.64</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с места, как можно дальше. • Бросание мяча двумя руками в паре с инструктором. <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу дети подбегают к педагогу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.64</p>
<p>Апрель</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать психофизическому развитию детей; - формировать умение ориентироваться в пространстве; - обеспечивать закаливание организма детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с платочками)</i> Упражнение 1. «Покажи платочки» И.п. – стоя, широкая стойка, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и.п.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (на малых баскетбольных мячах)</i> Упражнение 1. И.п. – сидя на мяче, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п.</p>	

	<p>(повторить 3 раза) Упражнение 2. «Спрячь платочки» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 2. (второй вариант) «Помашки платочками» И.п. – узкая стойка, руки с платочками в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперёд, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. «Попрыгунчик» И.п. – широкая стойка, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. (повторить 4-5 раз) Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>	<p>(повторить 4-5 раз). Упражнение 2. И.п. – сидя на мяче, руки внизу. Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п. (повторить 4 раза). Упражнение 3. И.п. – стоя за мячом, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). (повторить 4 раза) Упражнение 4. И.п. – стоя около мяча, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой. (повторить 3-4 раза). Упражнение 4. (второй вариант) И.п. – стоя перед мячом, узкая стойка, руки в стороны. Присесть на мяч, руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №57 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета, находящегося выше 	<p>Занятие №58 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием инструктора. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями инструктора. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу. 	<p>Занятие №59 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями инструктора. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета, 	<p>Занятие №60 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до

	<p>поднятых рук ребёнка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под верёвку. • Прокатывание мяча одной и двумя руками. <p>Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.67</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с места на двух ногах с места, как можно дальше. • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.67</p>	<p>находящегося выше поднятых рук ребёнка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча между предметами. • Проползание в вертикально стоящий обруч. <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу «курочки-хохлатки» (инструктора) спрятаться – присесть, закрыть лицо руками. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.68</p>	<p>предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки. • Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. <p>Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.69</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №61 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием инструктора. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями инструктора. ОРУ</p>	<p>Занятие № 62 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием инструктора. Бег между двумя линиями, не наступая на них. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p>	<p>Занятие №63 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями инструктора. ОРУ</p>	<p>Занятие №64. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием инструктора. Бег между двумя линиями, не наступая на них. ОРУ</p>

	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. • Подползание под верёвку (высота 30-40 см) с захватом стоящей впереди игрушки. • Катание мяча между предметами. <p>Игровое упражнение «Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.69</p>	<p><i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через две параллельные линии. • Перелезание через бревно. • Прокатывание мяча между предметами. <p>Игровое упражнение «Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.69</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через две параллельные линии. • Влезание на лестницу-стремянку с помощью инструктора (попытки). • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.70</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч. • Прокатывание мяча в произвольном направлении. <p>Игровое упражнение «Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.71</p>
Май	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать умение действовать самостоятельно; - формировать основные жизненно важные движения; - обеспечивать закаливание организма детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с кубиками)</i> Упражнение 1. «Покажи кубики» И.п. – стоя, широкая стойка, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и.п. (повторить 3 раза)</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (на мягких модулях)</i> Упражнение 1. И.п. – сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p>	

	<p>Упражнение 2. «Спрячь кубики» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и.п. Присесть, взять кубики, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) «Не урони кубики» И.п. – узкая стойка, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперёд, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 4. «Попрыгай» И.п. – широкая стойка, руки с кубиками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой. (повторить 4-5 раз)</p> <p>Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 – 15 секунд.</p>	<p>Упражнение 2. И.п. – сидя на модуле, руке внизу. Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п. (повторить 4 раза).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). (повторить 4 раза)</p> <p>Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – стоя перед модулем, узкая стойка, руки в стороны. Присесть на модуль, руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. (повторить 3-4 раза).</p> <p>Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №65 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный – до 80 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с продвижением вперёд (от игрушки к игрушке). 	<p>Занятие №66 <i>Вводная часть</i> Ходьба, огибая предметы. Бег медленный – до 80 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с места, как можно дальше. • Влезание на лестницу-стремянку с помощью инструктора (попытки). 	<p>Занятие №67 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный – до 80 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд. 	<p>Занятие №68 <i>Вводная часть</i> Ходьба, огибая предметы. Бег медленный – до 80 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпозание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. • Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу.

	<ul style="list-style-type: none"> • Проползание в два вертикально стоящих обруча. • Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним. <p>Игровое упражнение «Мой весёлый, звонкий мяч» Проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.73</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками. <p>Игровое упражнение «Мой весёлый, звонкий мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.74</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подползание под две скамейки, стоящие рядом. • Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами. <p>Игровое упражнение «Перешагни через ручеёк» По сигналу (звонит бубен) перешагнуть через две верёвки, лежащие на расстоянии 30 см, руки на поясе; по сигналу (хлопок в ладоши) перешагнуть через две верёвки, руки за спину. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.74</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с места, как можно дальше с мячом в руках. <p>Игровое упражнение «Мой весёлый, звонкий мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.75</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №69 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег непрерывный – до 30-40 секунд. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i></p>	<p>Занятие №70 <i>Вводная часть</i> Ходьба, огибая предметы. Бег непрерывный – до 30-40 секунд. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>	<p>Занятие №71 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный – до 80 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>	<p>Занятие №72. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег непрерывный – до 30-40 секунд. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p>

	<p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через бревно. • Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. • Прокатывание двух мячей поочерёдно правой и левой рукой в произвольном направлении. <p>Подвижная игра «Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.75</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. • Подползание под скамейку. • Бросание мяча взрослому. <p>Игровое упражнение «Мой весёлый, звонкий мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.75</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через две параллельные линии. • Влезание на лестницу-стремянку с помощью инструктора (попытки). • Прокатывание мяча под дугой поочерёдно правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.76</p>	<p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под гимнастическую палку. • Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира. • Прокатывание мячей поочерёдно правой и левой рукой между предметами. <p>Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.76</p>
--	---	---	---	--

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Сказка» (МБДОУ «Сказка»)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ДЛЯ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

р.п. Кольцово, 2023

Реализация комплекса задач по частям физкультурного занятия

Приоритетное направление <u>Ловкость, Скоростные, Координационные</u> способности		
Вводная	Основная	Заключительная
Комплекс задач по основным направлениям		
<p><i>оздоровительные и воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организация группы (построение, перестроения, повышение уровня мотивации детей к занятию); - подготовка функций основных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной) для выполнения целевой установки занятия через различные виды ходьбы и бега в зонах слабой и умеренной мощности, ОРУ на месте или в движении с предметами и без 	<p><i>образовательные и воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подводящие или имитационные упражнения, позволяющие детям лучше освоить основной двигательный материал, способствующий (до 80% времени занятия) развитию планируемого психофизического качества в зонах от умеренной до максимальной мощности с активным использованием подвижных игр, а также эстафет в тех же зонах мощности 	<p><i>оздоровительные и воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - восстановление функций основных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной) после основной физической нагрузки через различные виды бега и ходьбы в зоне слабой мощности, ОРУ на месте или в движении с предметами и без; - организация группы (построение, подведение итогов занятия)

Месяц	Недели			
Сентябрь	Задачи: - приучать детей действовать совместно; - формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении; - обеспечивать профилактику нарушений осанки.			
	<i>Тема недели: Комплекс №1 (с лентами)</i> Упражнение 1. «Покажи ленту» И.п. – стоя, широкая стойка, руки опущены вдоль туловища, лента в правой руке. Поднять руки вверх, переложить ленту в левую руку, вернуться в и.п. (повторить 4 раза) Упражнение 2. «Положи ленты» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с лентами вытянуты вперёд. Присесть, положить ленты на пол, выпрямиться. Присесть, взять ленты, вернуться в и.п. (повторить 4 раза) Упражнение 2. (второй вариант) «Спрячь ленты» И.п. – узкая стойка, руки с лентами разведены в стороны. Присесть, положить ленты на пол позади себя, выпрямиться. Присесть, взять ленты, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами разведены в стороны. Наклониться вперёд, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. «Попрыгай» И.п. – широкая стойка, руки с лентами вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз) Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.		<i>Тема недели: Комплекс №2 (со скамейкой)</i> Упражнение 1. И.п. – сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз). Упражнение 2. И.п. – сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочерёдно поднимать ноги. (повторить 4 раза) Упражнение 3. И.п. – стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). (повторить 4 раза). Упражнение 4. И.п. – стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. (второй вариант) И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза). Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.	
	Первая неделя		Вторая неделя	
	Занятие №1 <i>Вводная часть</i>	Занятие №2 <i>Вводная часть</i>	Занятие №3 <i>Вводная часть</i>	Занятие №4 <i>Вводная часть</i>

	<p>Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена.</p> <p>Бег в заданном направлении.</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Катание малого мяча друг другу. • Проползание заданного расстояния на четвереньках. • Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук (вверх, в стороны) <p>Игровое упражнение «Бегите к флажку!» Добежать до флажка, захватить его.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.28</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена.</p> <p>Бег в заданном направлении.</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с хлопками в ладоши над головой. • Проползание заданного расстояния (произвольно-на животе, на четвереньках) до предмета. • Катание малого мяча в паре с инструктором. <p>Игровое упражнение «Порвненькой дорожке» Проползти на четвереньках между гимнастическими лентами, лежащими на полу на расстоянии 50см.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.29</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена.</p> <p>Бег в заданном направлении.</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) на четвереньках. • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд. • Катание мяча среднего размера двумя руками инструктору. <p>Игровое упражнение «Бегите к флажку!» Добежать до флажка, хлопнуть в ладоши, вернуться обратно.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.29</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена.</p> <p>Бег в заданном направлении.</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) на четвереньках. • Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд. • Прокатывание малых мячей двумя руками в воротца. <p>Игровое упражнение «Поезд» Идти (бежать) за инструктором в разных направлениях, держась за верёвку.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.30</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	

<p>Занятие №5 <i>Вводная часть</i> Ходьба парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками. • Прокатывание мячей двумя руками друг другу и инструктору. <p>Игровое упражнение «Бегите к флажку!» Добежать до флажка, подпрыгнуть на месте на двух ногах, вернуться обратно. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.30</p>	<p>Занятие №6 <i>Вводная часть</i> Ходьба парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд. • Подбрасывание малых мячей вверх одной рукой (правой и левой поочередно). • Проползание под верёвкой на четвереньках, сопровождающееся захватом игрушки. <p>Игровое упражнение «По ровненькой дорожке» Выполнять прыжки с продвижением вперёд между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю.</p>	<p>Занятие №7 <i>Вводная часть</i> Ходьба парами, взявшись за руки. Бег в заданном направлении. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца. • Прыжки с продвижением вперёд и подпрыгиванием до ладони инструктора, находящейся выше поднятых рук ребёнка. • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. <p>Игровое упражнение «Поезд» Идти (бежать) за инструктором в разных направлениях, держась за верёвку. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю.</p>	<p>Занятие №8. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег по кругу друг за другом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперёд. • Прокатывание мячей двумя руками в паре друг другу. <p>Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) на четвереньках. Игровое упражнение «Бегите к флажку!» Добежать до флажка, подпрыгнуть на месте на двух ногах, вернуться обратно. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.32</p>
---	--	--	---

		Фёдорова, с.31	Фёдорова, с.31	
Октябрь	Задачи: - способствовать психофизическому развитию детей; - формировать умение ориентироваться в пространстве.			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с султанчиками)</i></p> <p>Упражнение 1. «Покажи султанчик» И.п. – стоя, широкая стойка, руки опущены вдоль туловища, султанчик в правой руке. Поднять руки вверх, переложить султанчик над головой в левую руку, вернуться в и.п. (повторить 3 раза каждой рукой).</p> <p>Упражнение 2. «Спрячь султанчик» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с султанчиками вверх. Присесть, положить султанчики на пол за спиной, выпрямиться. Присесть, взять султанчики, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) «Допрыгни до султанчиков» И.п. – узкая стойка, руки вверх. Подпрыгнуть вверх с места, коснуться султанчиков, удерживаемых инструктором выше поднятых рук ребёнка. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с султанчиками за спиной. Наклониться вперёд, коснуться султанчиками пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 4. «Попрыгунчик» И.п. – широкая стойка, руки с султанчиками прижаты к груди. Прыгать на двух ногах на месте, удерживая султанчики, чередуя прыжки с ходьбой. (повторить 4-5 раз)</p> <p>Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (без предметов Б/П)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – стоя, руки разведены в стороны. Хлопнуть в ладоши перед собой, отвести руки за спину, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – стоя, широкая стойка, руки вытянуты вперёд. Поднимать и опускать кисти, пошевелить пальцами, вернуться в и.п. (повторить 4 раза)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стоя, широкая стойка, руки разведены в стороны. Присесть, вытянув руки вперёд, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (повторить 4 раза).</p> <p>Упражнение 4. И.п. – лёжа на спине. Одновременно поднимать и опускать ноги. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 4. (второй вариант) И.п. – лёжа на животе. Сгибать и разгибать ноги (поочередно, потом вместе), вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза).</p> <p>Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>	
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с платочками)</i></p> <p>Упражнение 1. «Покажи платочки» И.п. - стоя, широкая стойка, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и.п. (повторить 3 раза)</p> <p>Упражнение 2. «Спрячь платочки» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (на малых баскетбольных мячах)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – сидя на мяче, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 1. (второй вариант) И.п. – стоя перед мячом, узкая стойка, руки в стороны. Присесть на мяч, руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 2.</p>	

	<p>Упражнение 2. (второй вариант) «Помашки платочками» И.п. – узкая стойка, руки с платочками в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперёд, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 4. «Попрыгунчик» И.п. – широкая стойка, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. (повторить 4-5 раз)</p> <p>Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>	<p>И.п. – сидя на мяче, руки внизу. Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п. (повторить 4 раза).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стоя за мячом, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). (повторить 4 раза)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – стоя около мяча, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой. (повторить 3-4 раза).</p> <p>Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №9 <i>Вводная часть</i> Ходьба парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с продвижением вперёд и подпрыгиванием до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка. • Подлезание под верёвку. • Катание малого мяча друг другу, между предметами. 	<p>Занятие №10 <i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег по кругу друг за другом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу. • Прыжки с продвижением вперёд и подпрыгиванием до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. • Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу. <p>Игровое упражнение «Птички в гнёздышках»</p>	<p>Занятие №11 <i>Вводная часть</i> Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег по кругу друг за другом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через две верёвочки, лежащие на полу, поочередно через каждую. • Прокатывание малых мячей под верёвкой и проползание за ним. • Пролезание под верёвку (высота 50 см), стараясь не касаться руками пола. 	<p>Занятие №12 <i>Вводная часть</i> Ходьба парами, взявшись за руки. Бег в заданном направлении. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. • Проползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. • Прокатывание мяча в воротца.

<p>Игровое упражнение «Птички и птенчики» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.34</p>	<p>По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место в обруче, лежащем на полу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.35</p>	<p>Игровое упражнение «Птички и птенчики» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.35</p>	<p>Игровое упражнение «К мишке в гости» По сигналу (звонит бубен) добежать до мишки, по сигналу (звонит колокольчик) убежать от мишки. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.36</p>
Третья неделя		Четвёртая неделя	
<p>Занятие №13 <i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег в заданном направлении. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки из обруча в обруч. • Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. • Подбрасывание среднего мяча в верх 	<p>Занятие №14 <i>Вводная часть</i> Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена; парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд через линии, лежащие на полу. • Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. 	<p>Занятие №15 <i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег по кругу друг за другом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах (ноги вместе-ноги врозь; широкая стойка-узкая) с произвольным движением рук. • Ползание на четвереньках с 	<p>Занятие №16. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание на четвереньках по прямой. • Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд.

	<p>двумя руками снизу два раза подряд.</p> <p>Игровое упражнение «Бегите ко мне!» По сигналу (звонит колокольчик) подбежать к инструктору и хлопнуть в ладоши.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.37</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча друг другу под дугой. <p>Игровое упражнение «Птички в гнёздышках» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место в обруче, лежащем на полу.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.37</p>	<p>прокатыванием мяча головой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча друг другу, между предметами (султанчиками). <p>Игровое упражнение «Птички и птенчики» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.38</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Катание мячей в определённом направлении. <p>Игровое упражнение «Птички и птенчики» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.38</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать умение действовать самостоятельно; - формировать основные жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки); - обеспечивать закаливание организма детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (птички)</i></p> <p>Упражнение 1. «Птички машут крыльями» И.п. – стоя, широкая стойка, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 2. «Птички клюют зернышки» И.п. – стоя, узкая стойка, руки отведены назад. Присесть, постучать пальцами о пол, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) «Птички пьют воду» И.п. – узкая стойка, руки вытянуты перед собой. Наклониться, поднести ладони к лицу, вернуться в и.п.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (на мягких модулях)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, посмотреть на руки, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – сидя на модуле, руки в стороны. Наклониться вперёд, пошевелить пальцами ног, коснуться стоп, вернуться в и.п. (повторить 4 раза).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стоя за модулем, руки вверх.</p>	

	<p>(повторить 3-4 раза) Упражнение 3. «Птички прыгают» И.п. – стоя на полу, руки за спиной. Прыгать на месте с небольшим продвижением вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. «Птички летают» И.п. – широкая стойка, руки разведены в стороны. Бежать на носках, чередуя с ходьбой. (повторить 4-5 раз) Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 – 15 секунд.</p>	<p>Присесть (спрятаться), руки за спину, выпрямиться (показаться). (повторить 4 раза) Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – стоя перед модулем, узкая стойка, руки разведены в стороны. Присесть на модуль, руки вытянуть вперёд, потрясти кистями рук, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. И.п. – стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля с изменением положения рук (вперёд, в стороны), чередуя с ходьбой. (повторить 3-4 раза). Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №17 <i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег врассыпную ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подлезание под двумя дугами, не касаясь руками пола. • Прыжки через линии, начерченные на полу, поочередно через каждую. • Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу. <p>Игровое упражнение «Птички в гнёздышках»</p>	<p>Занятие №18 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через верёвки, лежащие на полу. • Подлезание под верёвку, не касаясь руками пола. • Прокатывание мяча в воротца. <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно</p>	<p>Занятие №19 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ловля мяча, брошенного педагогом. • Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. • Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук (руки 	<p>Занятие №20 <i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег врассыпную. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. • Бросание мяча двумя руками снизу. • Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»</p>

	<p>По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место на гимнастической скамейке.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.41</p>	<p>перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятаться-закрыть лицо руками.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.41</p>	<p>вверх-в стороны-вниз).</p> <p>Игровое упражнение «Птички в гнёздышках» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место в обруче, лежащем на полу.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.42</p>	<p>По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятаться-закрыть лицо руками.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.42</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №21 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег враспынную. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание между предметами (султанчики), а также вокруг предметов. 	<p>Занятие №22 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег в заданном направлении. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 	<p>Занятие №23 <i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу, держась за руки. Бег враспынную. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. 	<p>Занятие №24 Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба по кругу, держась за руки. Бег в заданном направлении; по кругу друг за другом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по прямой между предметами.

	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки из обруча в обруч. • Ловля мяча, брошенного инструктором. <p>Игровое упражнение «Карусель» По сигналу (музыкальное сопровождение) передвигаться по кругу, держась за длинную верёвку, по сигналу (музыка прекратилась) остановиться.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.43</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места через две линии. • Подползание под скамейку. • Бросание мяча вверх, вниз, об пол. <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятаться-закрыть лицо руками.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.43</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук. • Ловля мяча, брошенного инструктором. <p>Игровое упражнение «Карусель» По сигналу (музыкальное сопровождение) передвигаться по кругу, держась за длинную верёвку, по сигналу (музыка прекратилась) остановиться.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.44</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места через две линии. • Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу. <p>Игровое упражнение «Карусель» По сигналу (музыкальное сопровождение) передвигаться по кругу, держась за длинную верёвку, по сигналу (музыка прекратилась) остановиться.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.44</p>
Декабрь	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях; - обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (без предметов Б/П)</i></p> <p>Упражнение 1. «Потянулись» И.п. – стоя, широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз).</p> <p>Упражнение 2. «Гуси» И.п. – стоя, широкая стойка, руки на поясе. Наклониться вперёд, выдыхая, сказать: «Ш-ш-ш», затем вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз)</p> <p>Упражнение 3. «Птички»</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (со скамейкой и флажками)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – сидя на скамейке, руки с флажками вытянуты вперёд. Поднять руки вверх, развести в стороны, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – сидя на скамейке, флажки на полу. Пальцами ног пытаться захватить флажки. (повторить 4 раза)</p> <p>Упражнение 3.</p>	

	<p>И.п. –стоя, широкая стойка, руки внизу. Сесть, пальцами рук постучать о пол, сказать «птичка клюёт, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз). Упражнение 4. «Мячики» И.п. – произвольное.. Прыгать на месте и с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз) Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10-15 секунд.</p>	<p>И.п. – стоя за скамейкой, руки с флажками внизу. Присесть, руки с флажками вперёд, вернуться в и.п. (повторить 4 раза) Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – стоя перед скамейкой, узкая стойка, руки с флажками разведены в стороны. Присесть на скамейку, руки с флажками вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза). Упражнение 4. И.п. – стоя около скамейки, руки с флажками вверху. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки, помахивая флажками. (повторить 3-4 раза). Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с кубами-модулями)</i> Упражнение 1. И.п. – сидя на кубе, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (повторить 3 раза). Упражнение 2. И.п. – сидя на кубе, руки в стороны. Поочерёдно поднимать и опускать правую и левую ногу. (повторить 3-4 раза). Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – сидя на кубе, руки в стороны. Поднять правую ногу-хлопок под коленом, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 3. И.п. – стоя за кубами. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). (повторить 3-4 раза). Упражнение 4. И.п. – стоя около куба, руки свободно вдоль тела. Подпрыгивание на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. (повторить 4-5 раз). Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с лентами)</i> Упражнение 1. «Покажи ленты» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с лентами опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать ленты, вернуться в и.п. (повторить 3 раза) Упражнение 2. «Спрячь ленты» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с лентами подняты вверх. Присесть, положить ленты на пол, вернуться в и.п. Присесть, взять ленты, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 2. (второй вариант) «Помаша лентами» И.п. – узкая стойка, руки с лентами в стороны. Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами спрятаны за спиной. Наклониться вперёд, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. «Попрыгунчик» И.п. – широкая стойка, руки с лентами разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая лентами, чередуя с ходьбой. (повторить 4-5 раз) Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>
	Первая неделя	Вторая неделя
Занятие №25	Занятие №26	Занятие №27
Занятие №28		

<p><i>Вводная часть</i> Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание малого мяча вдале правой и левой рукой. • Лазанье по лесенке-дуге. • Прыжки на месте в сочетании с движениями рук (руки в стороны - руки вверх). <p>Игровое упражнение «Лохматый пёс» По сигналу (педагог показывает игрушечную собаку) убежать от педагога, по сигналу («пёс спрятался») возвратиться к педагогу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.46</p>	<p><i>Вводная часть</i> Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подлезание под гимнастической палкой, не касаясь руками пола. • Прыжки с продвижением вперёд через две линии. • Прокатывание мяча в воротца из положения сидя. <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятать руки за спину. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p><i>Вводная часть</i> Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по лесенке-дуге. • Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м). • Прыжки с продвижением вперёд до ориентира (верёвка, лежащая на полу). <p>Игровое упражнение «Лохматый пёс» По сигналу (педагог показывает игрушечную собаку) убежать от педагога, по сигналу («пёс спрятался») возвратиться к педагогу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.48</p>	<p><i>Вводная часть</i> Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. • Ползание на животе по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. • Катание мячей друг другу из положения сидя между предметами (султанчиками), не сбивая их. <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятать руки за спину. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся</p>
---	--	--	---

		Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.47		дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.48
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №29 <i>Вводная часть</i> Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий инструктора (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м). • Прыжки из обруча в обруч. • Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. <p>Игровое упражнение «Поймай комара» По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической</p>	<p>Занятие №30 <i>Вводная часть</i> Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий инструктора (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте с хлопками над головой. • Ползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. • Бросание мяча вдаль правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое</p>	<p>Занятие №31 <i>Вводная часть</i> Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук. • Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. • Бросание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 м). <p>Игровое упражнение «Поймай комара» По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватить ориентиры, расположенные на уровне</p>	<p>Занятие №32 Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба в заданном направлении. Бег с выполнением заданий инструктора (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. • Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. • Катание мячей под дугой из положения сидя на полу лицом друг к другу. <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу,</p>

	<p>стенки, захватить ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребёнка (бумажные имитации), вернуться обратно.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.49</p>	<p>сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятать руки за спину.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.49</p>	<p>поднятых рук ребёнка (бумажные имитации), вернуться обратно.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.50</p>	<p>имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятать руки за спину.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.50</p>
<p>Январь</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать у детей потребность в ДА; - приучать действовать совместно; - формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, а также в движении. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с кубиками)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – стоя, широкая стойка, руки с кубиками внизу. Поднять руки вверх, постучать кубиками, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз)</p> <p>Упражнение 2. И.п. – стоя, широкая стойка, руки с кубиками опущены вниз. Вытянуть руки вперёд, развести в стороны, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз)</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с кубиками разведены в стороны . Поднять руки вверх, показать кубики, вытянуть руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 3. И.п. –стоя, широкая стойка, кубики в обеих руках, руки подняты вверх. Наклониться влево, затем вправо, вернуться в и.п. (повторить 5 раз)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – широкая стойка, руки с кубиками разведены в стороны. Присесть, постучать кубиками об пол, вернуться в и.п. (повторить 5 раз)</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (со скамейкой)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – сидя на скамейке, руки в стороны. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – сидя на скамейке, руки внизу. Наклониться вперёд, пошевелить пальцами ног, коснуться руками стоп, вернуться в и.п. (повторить 4 раза)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стоя за скамейкой, руки в стороны. Присесть, руки за спиной. Выпрямиться, поднять руки вверх, вернуться в и.п. (повторить 4 раза).</p> <p>Упражнение 4. И.п. – стоя около скамейки, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг скамейки, чередуя с ходьбой. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 4. (второй вариант) И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе, руки разведены в стороны. Поставить правую ногу на скамейку, приставить левую ногу.</p>	

	<p>Упражнение 5. И.п. – узкая стойка, кубики в обеих руках, руки опущены вниз. Прыгать на двух ногах на месте на счёт 1-8. (повторить 6-8 раз)</p> <p>Упражнение 6. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>	<p>Спрыгнуть со скамейки, вытянув руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3раза).</p> <p>Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №33 <i>Вводная часть</i> Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий инструктора (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по гимнастической доске. • Метание на дальность малого мяча от груди правой и левой рукой (расстояние 2-3 м). • Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки). <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»</p>	<p>Занятие №34 <i>Вводная часть</i> Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий инструктора (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте в сочетании с хлопками над головой. • Лазанье по лесенке-дуге. • Ловля мяча, брошенного инструктором. <p>Игровое упражнение «Найди своё место» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, разделённому ориентирами основных цветов (бейджами,</p>	<p>Занятие №35 <i>Вводная часть</i> Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег с выполнением заданий инструктора (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. • Ползание на четвереньках по гимнастической доске. • Прыжки с продвижением вперёд до заданного ориентира (из обруча в обруч). <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»</p>	<p>Занятие №36 <i>Вводная часть</i> Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег с выполнением заданий инструктора (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через гимнастическую палку, лежащую на полу. • Ползание на четвереньках по гимнастической доске (расстояние 3м) с захватом впереди стоящей игрушки.

	<p>По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятать руки за спину.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.53</p>	<p>лентами, значками), по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место в обруче нужного цвета.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.54</p>	<p>По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятать руки за спину.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.54</p>	<ul style="list-style-type: none"> Бросание малого мяча вдале правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятать руки за спину.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.55</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
<p>Занятие №37 <i>Вводная часть</i> Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег непрерывный (1 минута) ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>	<p>Занятие №38 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег непрерывный (1 минута) ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки на месте в сочетании с различными 	<p>Занятие №39 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег непрерывный (1 минута) ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> Подпрыгивание на одной ноге (правой, левой). 	<p>Занятие №40. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег с выполнением заданий инструктора (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i></p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге (правой и левой поочерёдно) (попытки). • Лазанье по гимнастической лестнице. • Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м). <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятать руки за спину. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.55</p>	<p>движениями рук (хлопнуть в ладоши перед собой, за спиной).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание на дальность (в горизонтальную цель) малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м). • Ползание на четвереньках по гимнастической доске (расстояние 3м) с захватом впереди стоящей игрушки. <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятать руки за спину. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.56</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической лестнице. • Метание на дальность (в горизонтальную цель) малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м). <p>Игровое упражнение «Поймай комара» По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватить ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребёнка (бумажные имитации), вернуться обратно. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.56</p>	<p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с продвижением вперёд до заданного ориентира. • Лазанье по гимнастической лестнице. • Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 м). <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятать руки за спину. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.57</p>
Февраль	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; - формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях; 			

- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.			
<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с флажками)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – стоя, широкая стойка, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, помахать флажками, вернуться в и.п. (повторить 4 раза).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – стоя, узкая стойка, руки с флажками подняты вверх. Присесть, положить флажки на пол, выпрямиться. Присесть, взять флажки, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с флажками подняты вверх. Присесть, удерживая флажки над собой, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками за спиной. Наклониться вперёд, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – широкая стойка, руки с флажками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя флажки, чередуя прыжки с ходьбой, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз)</p> <p>Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 -15 секунд.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (на мягких модулях)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперёд, пошевелить пальцами ног, коснуться стоп, вернуться в и.п. (повторить 4 раза).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стоя за модулем, руки за спиной. Присесть, хлопнуть в ладоши за спиной. Выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой, вернуться в и.п. (повторить 4 раза)</p> <p>Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – стоя перед модулем, узкая стойка, руки разведены в стороны. Присесть на модуль, руки вытянуть вперёд, 3 раза хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах с хлопками перед собой вокруг модуля, чередуя с ходьбой. (повторить 3-4 раза).</p> <p>Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10-15 секунд.</p>	
Первая неделя		Вторая неделя	
<p>Занятие №41 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег непрерывный в медленном темпе (50-60 секунд). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>	<p>Занятие №42 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий инструктора (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). ОРУ</p>	<p>Занятие №43 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий инструктора (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). ОРУ</p>	<p>Занятие №44 <i>Вводная часть</i> Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег непрерывный в медленном темпе (50-60 секунд). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Ловля мяча, брошенного инструктором. • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. • Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую). <p>Игровое упражнение «Лохматый пёс» По сигналу (педагог показывает игрушечную собаку) убежать от педагога, по сигналу («пёс спрятался») возвратиться к педагогу.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.60</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. • Прыжки через верёвки, лежащие на полу (поочередно через каждую). • Ловля мяча, брошенного инструктором. <p>Игровое упражнение «Найди своё место» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, разделённому ориентирами основных цветов (бейджами, лентами, значками), по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место в обруче нужного цвета.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.60</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. • Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля. • Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки). <p>Игровое упражнение «Поймай комара» По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватить ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребёнка (бумажные имитации), вернуться обратно.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с. 61</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по гимнастической доске (расстояние 3м) с захватом впереди стоящей игрушки. • Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до заданного ориентира (из обруча в обруч). • Ловля мяча, брошенного инструктором. <p>Игровое упражнение «Лохматый пёс» По сигналу (педагог показывает игрушечную собаку) убежать от педагога, по сигналу («пёс спрятался») возвратиться к педагогу.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.61</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №45 <i>Вводная часть</i></p>	<p>Занятие №46 <i>Вводная часть</i></p>	<p>Занятие №47 <i>Вводная часть</i></p>	<p>Занятие №48. Контрольное <i>Вводная часть</i></p>

<p>Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы.</p> <p>Бег непрерывный в медленном темпе (50-60 секунд).</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге поочерёдно. • Лазанье по лесенке-стремянке. • Метание на дальность (в горизонтальную цель) малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м). <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятаться под зонтиком.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы.</p> <p>Бег с выполнением заданий инструктора (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля. • Прыжки через 4-6 линий (поочерёдно через каждую). • Ползание на четвереньках по гимнастической доске (расстояние 3м) с захватом впереди стоящей игрушки. <p>Игровое упражнение «Прокати в воротца» По сигналу (звонит бубен) прокатить под дугу большой мяч, по сигналу (звонит колокольчик) прокатить под дугу малый мяч.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы.</p> <p>Бег непрерывный в медленном темпе (50-60 секунд).</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подлезание под верёвкой, натянутой над полом, не касаясь руками пола. • Прыжки через верёвки, лежащие на полу (поочерёдно через каждую). • Ловля мяча, брошенного инструктором. <p>Игровое упражнение «Поймай комара» По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватить ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребёнка (бумажные имитации), вернуться обратно.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы.</p> <p>Бег с выполнением заданий инструктора (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении. • Прыжки через 4-6 линий (поочерёдно через каждую). • Ловля мяча, брошенного инструктором. <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятаться под зонтиком.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p>
--	--	--	--

	Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.62	Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.62	<i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.63	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.63
Март	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; - учить пользоваться физкультурным оборудованием; - обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с набивными мешочками)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка, держа набивной мешочек в двух руках, руки опущены вниз. Вытянуть руки вперёд, поднять их вверх, вернуться в и.п. (повторить 5 раз)</p> <p>Упражнение 2. И.п. – стоя на коленях, руки с мешочками подняты вверх. Сделать наклон туловища влево, вправо, вернуться в и.п. (повторить 5 раз)</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с набивными мешочками разведены в стороны. Присесть, положить мешочки на пол позади себя, выпрямится. Присесть, взять мешочки, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки с мешочками прижаты к груди. Наклониться вперёд, положить мешочек на ноги. Выпрямится, спрятать руки за спину. Наклониться, взять мешочек, вернуться в и.п. (повторить 5 раз)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – лёжа на животе, руки с мешочком вытянуты вперёд. Поднять мешочек вверх на вытянутых руках, вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 5. И.п.- стоя, узкая стойка, руки на поясе, мешочек на полу. Прыгать вокруг мешочка в правую и левую стороны, чередуя с ходьбой, вернуться в и.п. (повторить 3 раза)</p> <p>Упражнение 6.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (со скамейкой и малым мячом)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – сидя на скамейке, руки с мячом на коленях. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из руки в руку, вернуться в и.п. (повторить 5 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – сидя на скамейке, руками держась за сиденье, мяч на полу. Наклониться, взять мяч в руки, вернуться в и.п. (повторить 4 раза)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стоя за скамейкой, руки внизу, мяч в руке. Присесть, вытянуть руки вперёд, переложить мяч в другую руку, вернуться в и.п. (повторить 4 раза).</p> <p>Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – стоя перед скамейкой, узкая стойка, мяч в руках. Присесть на скамейку, подбросить мяч на уровне глаз, поймать, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза).</p> <p>Упражнение 4. И.п. – стоя около скамейки, руки вверх, мяч в руках. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой, удерживая мяч в руках, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>	

	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.			
	Первая неделя		Вторая неделя	
	<p>Занятие №49 <i>Вводная часть</i> Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через гимнастическое бревно. • Метание в горизонтальную цель малого мяча двумя руками от груди. • Прыжки в длину с места. <p>Игровое упражнение «Воробьишки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю.</p>	<p>Занятие №50 <i>Вводная часть</i> Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места через две линии. • Пролезание в вертикально стоящий обруч. • Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки). <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятаться под зонтиком. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>Занятие №51 <i>Вводная часть</i> Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Перелезание через гимнастическое бревно. • Метание в горизонтальную цель малого мяча двумя руками от груди. <p>Игровое упражнение «Воробьишки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю.</p>	<p>Занятие №52 <i>Вводная часть</i> Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом. • Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки). <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) подбежать к курочке-хохлатке (инструктору) и спрятаться под зонтиком. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся</p>

	Фёдорова, с.66	упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.67	Фёдорова, с.67	дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.68
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №53 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через гимнастическое бревно. • Прыжки в длину с места. • Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. <p>Игровое упражнение «Найди, что спрятано» Найти и захватить игрушки, спрятанные педагогом. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Занятие №54 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места через две линии. • Отбивание мяча об пол одной рукой (поочерёдно правой и левой). • Пролезание в два вертикально стоящих обруча с захватом игрушки. <p>Игровое упражнение «Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать. <i>Заключительная часть</i></p>	<p>Занятие №55 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Перелезание через гимнастическое бревно. • Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. <p>Игровое упражнение «Найди, что спрятано» Найти и захватить игрушки, спрятанные педагогом. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Занятие №56. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места через две линии. • Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. • Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. <p>Игровое упражнение «Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.</p>

	Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.68	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.69	Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.69	<i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.69
Апрель	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности; - продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; - обеспечивать закаливание организма детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (без предметов Б/П)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – стоя, широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. Вытянуть руки вперёд, в стороны, повернуть их ладонями вверх, вернуться в и.п. (повторить 3 раза).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – стоя, узкая стойка, руки вперёд. Поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях. Двигать ногами, как при езде на велосипеде, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки за спиной. Подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>И.п.- лёжа на животе, руки и ноги прямые, вытянуты вперёд. Сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 15 секунд.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (со скамейкой и флажками)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – сидя на скамейке, руки с флажками разведены в стороны. Поднять руки с флажками вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – сидя на скамейке, руки с флажками внизу. Наклониться вперёд, коснуться флажками стоп, вернуться в и.п. (повторить 4 раза)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стоя перед скамейкой, руки с флажками прижаты к груди. Присесть, положить флажки на скамью, встать. Присесть, взять флажки, вернуться в и.п. (повторить 4 раза)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – стоя около скамейки, руки с флажками подняты вверх. Прыгать на двух ногах около скамейки, размахивая флажками, чередуя с ходьбой рядом со скамейкой, вернуться в и.п.</p> <p>Упражнение 4. (второй вариант) И.п. – стоя перед скамейкой, узкая стойка, руки с флажками разведены в стороны. Присесть на скамейку, руки с флажками вытянуть вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза).</p> <p>Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10-15 секунд.</p>	
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с платочками)</i></p> <p>Упражнение 1. «Покажи платочки» И.п. – стоя, широкая стойка, руки с платочками опущены вдоль туловища.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (на малых баскетбольных мячах)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – сидя на мяче, руки в стороны.</p>	

	<p>Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и.п. (повторить 3 раза) Упражнение 2. «Спрячь платочки» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 2. (второй вариант) «Помашки платочками» И.п. – узкая стойка, руки с платочками в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперёд, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. «Попрыгунчик» И.п. – широкая стойка, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. (повторить 4-5 раз) Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>	<p>Поднять руки вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз). Упражнение 2. И.п. – сидя на мяче, руки внизу. Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п. (повторить 4 раза). Упражнение 3. И.п. – стоя за мячом, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). (повторить 4 раза) Упражнение 4. И.п. – стоя около мяча, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой. (повторить 3-4 раза). Упражнение 4. (второй вариант) И.п. – стоя перед мячом, узкая стойка, руки в стороны. Присесть на мяч, руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №57 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой) 	<p>Занятие №58 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой и извилистой дорожке. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> Бросание малого мяча из-за головы. Прыжки через предметы (3-4 кубика, 	<p>Занятие №59 <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске. Бег по прямой и извилистой дорожке. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно) (попытки). Прыжки с высоты. 	<p>Занятие №60 <i>Вводная часть</i> Ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки через предметы (3-4 кубика, лежащие на полу) с

	<p>поочерёдно) (попытки).</p> <ul style="list-style-type: none"> Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через предметы (3-4 кубика, лежащие на полу) с продвижением вперёд. <p>Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек» Бросить мешочек с песком в обруч, лежащий на полу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.72</p>	<p>лежащие на полу) с захватом впереди стоящей игрушки.</p> <ul style="list-style-type: none"> Лазанье по гимнастической стенке. <p>Игровое упражнение «Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.73</p>	<ul style="list-style-type: none"> Перелазание через гимнастическое бревно произвольным способом. <p>Игровое упражнение «Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.73</p>	<p>захватом впереди стоящей игрушки.</p> <ul style="list-style-type: none"> Лазанье по гимнастической стенке. Бросание малого мяча из-за головы правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Мыши и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения мышей, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.74</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №61 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой и извилистой дорожке. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>	<p>Занятие № 62 <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки через предметы (3-4 кубика, лежащие на полу) с 	<p>Занятие №63 <i>Вводная часть</i> Ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>	<p>Занятие №64. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой. • Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. • Прыжки с высоты. <p>Игровое упражнение «Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.74</p>	<p>захватом впереди стоящей игрушки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой поочередно. • Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. <p>Игровое упражнение «Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.75</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Лазанье по гимнастической стенке. • Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой поочередно. <p>Игровое упражнение «Найди, что спрятано» Найти и захватить игрушки, спрятанные педагогом. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.75</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через предметы. • Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой, обеими руками, поочередно. • Пролезание в обруч. <p>Игровое упражнение «Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.76</p>
<p>Май</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; - приучать выполнять правила в игровых упражнениях; - воспитывать интерес к физическим упражнениям. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с обручем)</i> Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка, руки с обручем перед собой. Поднять руки вверх, вернуться в и.п. (повторить 5 раз). Упражнение 2. И.п. – стоя, узкая стойка, руки с обручем сверху. Присесть, положить обруч на пол, выпрямиться.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (на мягких модулях)</i> Упражнение 1. И.п. – сидя на модуле, руки разведены в стороны. Хлопнуть 3 раза в ладоши перед собой, отвести руки за спину, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз). Упражнение 2. И.п. – сидя на модуле, руке внизу.</p>	

<p>Присесть, взять обруч, вернуться в и.п. (повторить 5 раз) Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с обручем подняты вверх. Присесть, удерживая обруч над собой, вернуться в и.п. (повторить 5 раз) Упражнение 3. И.п. – сидя на полу, упор сзади, ноги согнуть в коленях, обруч на полу, ступни поставить в обруч. Оторвать ступни от пола, вернуться в и.п. (повторить 5 раз) Упражнение 4. И.п. – лёжа на животе, руки с обручем вытянуты вперёд. Прогнуться, приподняв плечи, подняв обруч вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз) Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10-15 секунд.</p>	<p>Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз). Упражнение 3. И.п. – стоя за модулем, руки подняты в вверх. Присесть, хлопнуть в ладоши за спиной. Встать, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз) Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – стоя перед модулем, узкая стойка, руки разведены в стороны. Присесть на модуль, обхватывая колени руками и наклоняя голову, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз) Упражнение 4. И.п. – стоя около модуля, руки на поясе. Прыжки на одной ноге (поочередно) чередуя с ходьбой. (повторить 4-5 раз). Упражнение 5. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10-15 секунд.</p>
<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с лентами)</i> Упражнение 1. «Покажи ленту» И.п. - стоя, широкая стойка, руки опущены вдоль туловища, лента в правой руке. Поднять руки вверх, переложить ленту в левую руку, вернуться в и.п. (повторить 4 раза) Упражнение 2. «Положи ленты» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с лентами вытянуты вперёд. Присесть, положить ленты на пол, выпрямиться. Присесть, взять ленты, вернуться в и.п. (повторить 4 раза) Упражнение 2. (второй вариант) «Спрячь ленты» И.п. – узкая стойка, руки с лентами разведены в стороны. Присесть, положить ленты на пол позади себя, выпрямиться. Присесть, взять ленты, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами разведены в стороны. Наклониться вперёд, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. «Попрыгай» И.п. – широкая стойка, руки с лентами вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз) Упражнение 5. «Ходьба»</p>	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с султанчиками)</i> Упражнение 1. «Покажи султанчик» И.п. - стоя, широкая стойка, руки опущены вдоль туловища, султанчик в правой руке. Поднять руки вверх, переложить султанчик над головой в левую руку, вернуться в и.п. (повторить 3 раза каждой рукой). Упражнение 2. «Спрячь султанчик» И.п. – стоя, узкая стойка, руки с султанчиками вверх. Присесть, положить султанчики на пол за спиной, выпрямиться. Присесть, взять султанчики, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 2. (второй вариант) «Допрыгни до султанчиков» И.п. – узкая стойка, руки вверх. Подпрыгнуть вверх с места, коснуться султанчиков, удерживаемых инструктором выше поднятых рук ребёнка. (повторить 3-4 раза) Упражнение 3. «Дотянись» И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с султанчиками за спиной. Наклониться вперёд, коснуться султанчиками пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 4. «Попрыгунчик» И.п. – широкая стойка, руки с султанчиками прижаты к груди. Прыгать на двух ногах на месте, удерживая султанчики, чередуя прыжки с ходьбой.</p>

	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.	(повторить 4-5 раз) Упражнение 5. «Ходьба» Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №65 <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске. Бег по прямой и извилистой дорожке. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. • Перелезание через бревно. <p>Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек» Бросить мешочек с песком в обруч, лежащий на полу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.78</p>	<p>Занятие №66 <i>Вводная часть</i> Ходьба, медленное кружение в обе стороны. Бег по прямой и извилистой дорожке. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты. • Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. • Лазанье по гимнастической стенке. <p>Игровое упражнение «Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.79</p>	<p>Занятие №67 <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске. Бег в быстром темпе на расстояние 10 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мяча в вертикальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. • Прыжки в длину с места. • Пролезание в обруч и затем перелезание через бревно (полоса препятствий). <p>Игровое упражнение «Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>Занятие №68 <i>Вводная часть</i> Ходьба, медленное кружение в обе стороны. Бег в быстром темпе на расстояние 10 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты. • Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. • Лазанье по гимнастической стенке. <p>Игровое упражнение «Мыши и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения мышей, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>

			упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.79	Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.80
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
<p>Занятие №69 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой и извилистой дорожке. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Метание мяча в вертикальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. • Перелезание через бревно и затем подлезание под дугой. <p>Подвижная игра «Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Занятие №70 <i>Вводная часть</i> Ходьба, медленное кружение в обе стороны. Бег в быстром темпе на расстояние 10 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч и затем ползание на четвереньках по прямой (полоса препятствий). • Прыжки в длину с места. • Метание небольшого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочередно. <p>Игровое упражнение «Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся</p>	<p>Занятие №71 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой и извилистой дорожке. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке. • Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочередно. • Прыжки в длину с места через две параллельные линии. <p>Игровое упражнение «Найди, что спрятано» Найти и захватить игрушки, спрятанные педагогом. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Занятие №72. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе на расстояние 10 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Лазанье по гимнастической стенке. • Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочередно. <p>Игровое упражнение «Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу. Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	

	Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.80	дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.81	Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.81	упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.81
--	--------------------------------------	--	--------------------------------------	---

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Сказка» (МБДОУ «Сказка»)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

р.п. Кольцово, 2023

Реализация комплекса задач по частям физкультурного занятия

Приоритетное направление <u>Ловкость, Скоростные, Координационные</u> способности		
Вводная	Основная	Заключительная
Комплекс задач по основным направлениям		
<p><i>оздоровительные и воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организация группы (построение, перестроения, повышение уровня мотивации детей к занятию); - подготовка функций основных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной) для выполнения целевой установки занятия через различные виды ходьбы и бега в зонах слабой и умеренной мощности, ОРУ на месте или в движении с предметами и без 	<p><i>образовательные и воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подводящие или имитационные упражнения, позволяющие детям лучше освоить основной двигательный материал, способствующий (до 80% времени занятия) развитию планируемого психофизического качества в зонах от умеренной до максимальной мощности с активным использованием подвижных игр, а также эстафет в тех же зонах мощности 	<p><i>оздоровительные и воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - восстановление функций основных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной) после основной физической нагрузки через различные виды бега и ходьбы в зоне слабой мощности, ОРУ на месте или в движении с предметами и без; - организация группы (построение, подведение итогов занятия)

Месяц	Недели	
Сентябрь	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей; - совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков; - продолжать работу по укреплению здоровья детей; - проводить мероприятия по закаливанию организма; - способствовать совершенствованию его функций. 	
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с обручем)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. - широкая стойка, обруч хватом согнутых рук с боков у груди. Руки с обручем вытянуть перед собой. Поднять обруч вверх. Руки с обручем вытянуть перед собой, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, руки с обручем внизу. Руки с обручем вытянуть вперёд. Наклониться вперёд, коснуться пола обручем. Выпрямиться, руки с обручем вытянуть вперёд, затем вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с обручем вытянуты вперёд. Присесть, положить обруч на пол перед собой, выпрямиться. Присесть, взять обруч, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, обруч хватом согнутых рук с боков на груди. Повернуть корпус вправо, сохраняя положение рук с обручем, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 4. И.п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах из обруча, в обруч на счёт 1-8. (повторить 2 раза с небольшой паузой).</p> <p>Упражнение 5. Ходьба в колонне по одному (автомобили поехали в гараж).</p>	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с флажками)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – широкая стойка, руки с флажками опущены вниз. Развести руки с флажками в стороны. Поднять флажки вверх, скрестить их. Развести руки с флажками в стороны, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 1. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, руки с флажками разведены в стороны. Поднять правое колено, скрестить флажки под коленом, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, руки с флажками опущены вниз. Присесть, флажки вынести вперёд, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, руки с флажками опущены вниз. Повернуть корпус вправо, разводя руки с флажками в стороны. Выпрямиться, вернуться в и.п. (повторить 3 раза в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 4. И.п. – широкая стойка, флажки внизу. Наклониться вперёд, руки с флажками развести в стороны, флажки скрестить перед собой. Развести руки с флажками в стороны, выпрямиться, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 5. И.п. - широкая стойка, флажки внизу. Прыгать на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p> <p>Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, оба флажка подняты в правой руке над головой, в течение 30 секунд.</p>

	Первая неделя		Вторая неделя	
	<p>Занятие №1 <i>Вводная часть</i> Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте на двух ногах. • Ползание на четвереньках по прямой. • Прокатывание набивных мячей в произвольном направлении. <p>Игровое упражнение «Парный бег» Бежать в парах, держась за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.28</p>	<p>Занятие №2 <i>Вводная часть</i> Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по прямой. • Прыжки на месте на двух ногах. • Прокатывание малых мячей друг другу между предметами. <p>Игровое упражнение «Парный бег» Бежать в парах, держась за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.29</p>	<p>Занятие №3 <i>Вводная часть</i> Ходьба змейкой (между предметами), враспынную. Бег широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. • Прыжки на месте на двух ногах. • Прокатывание набивных мячей со сбиванием небольших предметов (кеглей). <p>Игровое упражнение «Хитрая лиса» Инструктор выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит. <i>Заключительная часть</i></p>	<p>Занятие №4 <i>Вводная часть</i> Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте на двух ногах. • Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. • Прокатывание обручей друг другу. <p>Игровое упражнение «Парный бег» Бежать в парах, держась за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.30</p>

			Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.30	
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №5 <i>Вводная часть</i> Ходьба змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег на носках. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по прямой. • Прыжки с продвижением вперёд. • Бросание мяча друг другу снизу. <p>Игровое упражнение «Хитрая лиса» Инструктор выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит</p>	<p>Занятие №6 <i>Вводная часть</i> Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег на носках. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и его ловля. • Ползание на четвереньках по прямой. • Прыжки с продвижением вперёд. <p>Игровое упражнение «Парный бег» Бежать в парах, держась за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей. <i>Заключительная часть</i></p>	<p>Занятие №7 <i>Вводная часть</i> Ходьба змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по прямой. • Прыжки на месте на двух ногах. • Прокатывание мячей, обручей друг другу между небольшими предметами. <p>Игровое упражнение «Удочка» Перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает инструктор. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся</p>	<p>Занятие №8. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по прямой. • Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. • Прыжки на месте на двух ногах. <p>Игровое упражнение «Парный бег» Бежать в парах, держась за руки, до ориентира, преодолевая полосу препятствий из набивных мячей. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся</p>

	<p>на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.30</p>	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.31</p>	<p>дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.31</p>	<p>дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.32</p>
<p>Октябрь</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; - учить чёткому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой; - формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с мячом большого диаметра)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – широкая стойка, руки с мячом опущены вниз. Согнуть руки, мяч прижать к груди. Поднять мяч вверх. Прижать мяч к груди, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперёд. Встать, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с мячом внизу Поднять колено, переложить мяч в другую руку под коленом, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, мяч в согнутых руках перед грудью. Наклониться к правой ноге, прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой. Взять мяч в обе руки, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 4. И.п. – широкая стойка, мяч на полу.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с кубиками)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – широкая стойка, руки с кубиками опущены вниз. Развести руки в стороны, поднять их вверх. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 5 раз).</p> <p>Упражнение 1. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с кубиками вытянуты вперёд. Наклониться, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 5 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, кубики в согнутых руках у плеч. Присесть, положить кубики на пол, встать, держа руки на поясе. Присесть, взять кубики, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, кубики в согнутых руках у плеч Повернуть корпус вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п. (повторить 5 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 4. И.п. – сидя, ноги врозь, кубики у плеч. Наклониться вперёд, положить кубики у носков ног, встать, держа руки на поясе. Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п.</p>	

	<p>Прыгать на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. (повторить 4-5 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 5. Ходьба в колонне по одному, держа мяч над головой, в течение 30 секунд.</p>	<p>(повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, руки произвольно, кубики на полу. Прыгать вокруг кубиков вправо-влево на счёт 1-8. (повторить 2 раза).</p> <p>Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках, сопровождаемая дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №9 <i>Вводная часть</i> Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. • Прыжки с продвижением вперёд. • Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. <p>Игровое упражнение «Удочка» Перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает инструктор.</p>	<p>Занятие №10 <i>Вводная часть</i> Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с продвижением вперёд. • Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. • Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. <p>Игровое упражнение «Парный бег» Бежать в парах, находясь внутри обруча, по сигналу остановиться. <i>Заключительная часть</i></p>	<p>Занятие №11 <i>Вводная часть</i> Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. • Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). • Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой. <p>Игровое упражнение «Сбей кеглю» Прокатить малый мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на ковре.</p>	<p>Занятие №12 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег в разных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). • Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой. • Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. <p>Игровое упражнение «Сбей кеглю»</p>

	<p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.35</p>	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.35</p>	<p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.36</p>	<p>Прокатить малый мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на ковре. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.36</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №13 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в разных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой. • Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловля его. • Прыжки с продвижением вперёд. <p>Игровое упражнение «Удочка»</p>	<p>Занятие №14 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег на носках; в разных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. • Прыжки с продвижением вперёд. • Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. <p>Игровое упражнение</p>	<p>Занятие №15 <i>Вводная часть</i> Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег в разных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). • Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой. • Бросание мяча друг другу разными 	<p>Занятие №16. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с продвижением вперёд. • Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. • Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловля его.

	<p>Перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает инструктор.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.37</p>	<p>«Сбей кеглю»</p> <p>Прокатить малый мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на ковре.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.37</p>	<p>способами (снизу, из-за головы) и ловля его.</p> <p>Игровое упражнение «Парный бег»</p> <p>Бежать в парах, находясь внутри обруча, по сигналу остановиться.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.38</p>	<p>Игровое упражнение «Сбей кеглю»</p> <p>Прокатить малый мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на ковре.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.38</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью; - формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость, ручную и локомоторную ловкость); - обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с косичкой - короткий шнур)</i></p> <p>Упражнение 1.</p> <p>И.п. – широкая стойка, руки с косичкой внизу. Руки с косичкой вытянуть вперёд, поднять вверх. Руки с косичкой вытянуть вперёд, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз).</p> <p>Упражнение 2.</p> <p>И.п. – широкая стойка, руки с косичкой внизу. Руки с косичкой вытянуть вперёд, присесть, сохраняя положение рук. Встать, сохраняя положение рук, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз).</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант)</p> <p>И.п. – широкая стойка, руки с косичкой перед собой. Поворачивать туловище вправо, влево, сохраняя положение рук, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз).</p> <p>Упражнение 3.</p> <p>И.п. – стоя на коленях, руки с косичкой внизу. Повернуть туловище вправо, косичку отвести в сторону, руки прямые, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз в каждую сторону).</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с обручем)</i></p> <p>Упражнение 1.</p> <p>И.п. – широкая стойка, обруч вниз. Руки с обручем вытянуть вперёд, поднять обруч вверх. Руки с обручем вытянуть вперёд, вернуться в и.п. (повторить 5 раз).</p> <p>Упражнение 2.</p> <p>И.п. – широкая стойка, обруч хватом согнутых рук с боков у груди. Повернуть туловище вправо, обруч вправо, руки прямые, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 3.</p> <p>И.п. – широкая стойка, обруч хватом согнутых рук с боков у груди. Присесть, обруч вынести вперёд, руки прямые, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 4.</p> <p>И.п. – широкая стойка, обруч внизу. Поднять обруч вверх, наклониться вперёд к правой ноге. Выпрямиться, подняв обруч вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 4. (второй вариант)</p>	

	<p>Упражнение 4. И.п. – сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперёд, коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, поднимая косичку вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p>И.п. – узкая стойка, обруч, поставленный вертикально на пол, держать в обеих руках. Поставить правую ногу на обруч внизу, поднять прямую ногу с помощью обруча, вернуться в и.п. (повторить 6 раз каждой ногой).</p> <p>Упражнение 5. И.п. – широкая стойка около обруча, руки произвольно. Прыгать на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, вернуться в и.п. (повторить 3 раза).</p> <p>Упражнение 6. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №17 <i>Вводная часть</i> Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). • Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. • Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой. 	<p>Занятие №18 <i>Вводная часть</i> Ходьба по линии, по верёвке; змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег в разных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте на двух ногах. • Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. • Ползание на четвереньках по прямой. <p>Игровое упражнение Удочка» Перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает инструктор.</p>	<p>Занятие №19 <i>Вводная часть</i> Ходьба по линии, по верёвке; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловля его. • Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). • Лазанье на четвереньках по наклонной доске. <p>Игровое упражнение «Эстафета парами»</p>	<p>Занятие №20 <i>Вводная часть</i> Ходьба по линии, по верёвке; змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег широким шагом; в колонне (по одному, по двое). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте на двух ногах. • Ползание на четвереньках по прямой. • Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. <p>Игровое упражнение «Хитрая лиса» Инструктор выбирает «хитрую лису» из детей,</p>

	<p>Игровое упражнение «Эстафета парами» Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи), передать эстафету следующей паре. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.41</p>	<p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.41</p>	<p>Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи), передать эстафету следующей паре. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.42</p>	<p>стоящих с закрытыми глазами; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.42</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №21 <i>Вводная часть</i> Ходьба по линии, по верёвке; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в разных направлениях; в колонне (по одному, по двое). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с продвижением вперёд. 	<p>Занятие №22 <i>Вводная часть</i> Ходьба по линии, по верёвке; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по наклонной доске по направлению вниз, удерживая равновесие. 	<p>Занятие №23 <i>Вводная часть</i> Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну; змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег широким шагом; в разных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и его ловля. 	<p>Занятие №24 Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег в разных направлениях. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). • Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой. • Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловля его. <p>Игровое упражнение «Сбей кеглю» Прокатить малый мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на ковре. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.43</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперёд, спиной вперёд). • Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. <p>Игровое упражнение «Эстафета парами» Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи), передать эстафету следующей паре. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.43</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте на двух ногах. • Ползание на четвереньках между небольшими предметами, змейкой. <p>Игровое упражнение «Эстафета парами» Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи), передать эстафету следующей паре. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.44</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. <p>Игровое упражнение «Эстафета парами» Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи), передать эстафету следующей паре. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.45</p>
<p>Декабрь</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела; - развивать эмоциональную сферу ребёнка; - воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с платочком)</i> Упражнение 1. «Покажи платочек» И.п. – широкая стойка, платочек в обеих руках (держат за концы сверху). Руки с платочком вытянуть вперёд, поднять платочек вверх. Руки с платочком вытянуть вперёд, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз). Упражнение 2. «Помаши платочком» И.п. – широкая стойка, платочек в правой руке внизу. Повернуть туловище вправо, взмахнуть платочком, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 2.(второй вариант) «Спрячь платочки» И.п. – узкая стойка, руки с платочками разведены в стороны.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с гимнастической палкой)</i> Упражнение 1. И.п. – широкая стойка, палка внизу. Поднять палку вверх, опустить за голову на плечи. Поднять палку вверх, вернуться в и.п. (повторить 6-7 раз). Упражнение 1. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, палка в правой руке вертикально, хватом посередине. Вращать палку, не сгибая руки. Переложить палку в левую руку, вращать палку, не сгибая руки, вернуться в и.п.</p>	

	<p>Присесть, положить платочки на пол позади себя, встать, хлопнуть в ладони над головой. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п. (повторить 5 раз). Упражнение 3. «Приседы» И.п. – широкая стойка, платочек в обеих руках (держат за концы). Присесть, платочек вынести вперед, вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз). Упражнение 4. «Наклоны» И.п. – широкая стойка, платочек у груди в обеих руках (держат за концы сверху). Наклониться вперед, переложить платочек в правую руку, помахать им вправо, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз в каждую сторону). Упражнение 5. «Попрыгай» И.п. – широкая стойка, платочек в правой руке. Прыгать на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг оси своего тела. Упражнение 6. «Ходьба» Ходьба в колонне по одному, помахая платочком над головой сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p>(повторить 5 раз). Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, руки с палкой опущены вниз. Поднять палку вверх, наклониться вперед, руки с палкой вытянуть вперед. Выпрямиться, поднять палку вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, палка внизу. Присесть, палку вынести вперед, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 4. И.п. – широкая стойка, палка на лопатках. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону). Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, палка у груди хватом шире плеч, руки согнуты. Прыжком поставить ноги врозь, поднять палку вверх, вернуться в и.п. (выполняется на счёт 1-8). Упражнение 6. Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №25 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. 	<p>Занятие №26 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. 	<p>Занятие №27 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i></p>	<p>Занятие №28 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком. • Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. <p>Игровое упражнение «Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» перебежать с одной стороны зада на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.48</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. • Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком. <p>Игровое упражнение «Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» перебежать с одной стороны зада на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.48</p>	<p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. • Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» перебежать с одной стороны зада на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.49</p>	<p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. • Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом. • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Два Мороза» После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы-два брата молодые, два Мороза удалые. Я-Мороз Красный нос, Я-Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.49</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	

Занятие №29

Вводная часть

Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола; высоко поднимая колени.

Бег с обеганием предметов.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком.
- Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий.
- Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками.

Игровое упражнение «Два Мороза»

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы-два брата молодые, два Мороза удалые. Я-Мороз Красный нос, Я-Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на

Занятие №30

Вводная часть

Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); высоко поднимая колени.

Бег с обеганием предметов.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом.
- Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.
- Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком.

Игровое упражнение «Мы весёлые ребята»

После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» перебежать с одной стороны зада на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

Заключительная часть

Занятие №31

Вводная часть

Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); высоко поднимая колени.

Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий.
- Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.
- Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком.

Игровое упражнение «Два Мороза»

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы-два брата молодые, два Мороза удалые. Я-Мороз Красный нос, Я-Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?»

Занятие №32 Контрольное

Вводная часть

Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

Бег с обеганием предметов.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом.
- Подлезание под верёвку (дугу), правым и левым боком.
- Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.

Игровое упражнение «Мы весёлые ребята»

После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» перебежать с одной стороны зада на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

	<p>другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.50</p>	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.50</p>	<p>ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.51</p>	<p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.52</p>
<p>Январь</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; - обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости; - обеспечивать закаливание организма детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (без предметов)</i> Упражнение 1. И.п. – широкая стойка, руки внизу. Руки вытянуть вперёд, поднять вверх, развести в стороны, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз). Упражнение 2. И.п. – широкая стойка. Присесть, обхватить колени руками, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз). Упражнение 3. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Развести руки в стороны, наклониться к правой ноге, коснуться пальцами ступней. Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону). Упражнение 3. (второй вариант) И.п.- упор присев. Поочерёдно отводить ноги в стороны, возвращаясь в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону). Упражнение 4.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с кеглями)</i> Упражнение 1. И.п.- широкая стойка, кегля в правой руке внизу. Развести руки в стороны, вытянуть вперёд, переложить кеглю в левую руку, развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз каждой рукой). Упражнение 1. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с кеглями в стороны. Отставить правую ногу в сторону, левую приставить, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз каждой ногой). Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, кегля в правой руке. Развести руки в стороны, наклониться вперёд, переложить кеглю в левую руку за левой ногой. Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз в каждую сторону). Упражнение 3. И.п. – стоя на коленях, кегля в правой руке. Повернуть туловище вправо, отвести кеглю в сторону, выпрямиться, переложить кеглю в левую руку, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз в каждую сторону).</p>	

	<p>И.п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. Поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз). Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, руки на поясе. Прыжком поставить ноги врозь, прыжком – ноги вместе (выполнять на счёт 1-8). (повторить 2-3 раза). Упражнение 6. Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p>Упражнение 4. И.п. – сидя, ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. Наклониться вперёд, поставить кеглю между пяток, выпрямиться, поставив руки на пояс. Наклониться вперёд, взять кеглю, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз). Упражнение 5. И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. Поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить ногу, вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз каждой ногой). Упражнение 6. И.п. – широкая стойка, руки произвольно, кегля на полу. На счёт 1-8 прыгать на двух ногах вокруг кегли в обе стороны, вернуться в и.п. Упражнение 7. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №33 <i>Вводная часть</i> Ходьба высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. • Прыжки поочередно через 4-5 линий. • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков»</p>	<p>Занятие №34 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; с обеганием предметов. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки поочередно через 4-5 линий. 	<p>Занятие №35 <i>Вводная часть</i> Ходьба высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов; непрерывный в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки поочередно через 4-5 линий. • Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. 	<p>Занятие №36 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Бег непрерывный в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

	<p>Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5-6 метров, сделав минимальное количество прыжков; для усложнения расстояние между линиями можно увеличить до 10 м.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.55</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» перебежать с одной стороны за да на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку; бег можно чередовать с прыжками.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.56</p>	<p>Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков» Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5-6 метров, сделав минимальное количество прыжков; для усложнения расстояние между линиями можно увеличить до 10 м.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.56</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. • Прыжки ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно). <p>Игровое упражнение «Два Мороза» После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы-два брата молодые, два Мороза удалые. Я-Мороз Красный нос, Я-Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.57</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
<p>Занятие №37 <i>Вводная часть</i></p>	<p>Занятие №38 <i>Вводная часть</i></p>	<p>Занятие №39 <i>Вводная часть</i></p>	<p>Занятие №40. Контрольное <i>Вводная часть</i></p>	

Ходьба высоко поднимая колени.

Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; с ускорением и замедлением со сменой ведущего.

ОРУ
Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Прыжки ноги вместе - ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (правой и левой поочередно).
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

Игровое упражнение «Охотники и зайцы»
Разделиться на две группы – «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зелёный лесок») дети - «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники» целятся в них малыми

Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу).

Бег с обеганием предметов; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.

ОРУ
Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Прыжки поочередно через 4-5 линий (верёвок, гимнастических палок).
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков»
Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5-6 метров, сделав минимальное количество прыжков; для усложнения

Ходьба высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу).

Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.

ОРУ
Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.
- Прыжки поочередно через 4-5 линий (верёвок, гимнастических палок).
- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Игровое упражнение «Охотники и зайцы»
Разделиться на две группы – «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зелёный лесок») дети - «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники»

Ходьба высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу).

Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; с обеганием предметов.

ОРУ
Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Прыжки поочередно через 4-5 линий.
- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
- Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

Игровое упражнение «Два Мороза»
После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы-два брата молодые, два Мороза удалые. Я-Мороз Красный нос, Я-Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на

	<p>мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.57</p>	<p>расстояние между линиями можно увеличить до 10 м. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.58</p>	<p>целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.59</p>	<p>другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.59</p>
<p>Февраль</p>	<p>Задачи: - совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость; - обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель; - формировать правильную осанку.</p>			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с обручем)</i> Упражнение 1. И.п. – узкая стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса. Присесть, положить обруч, встать, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, обруч в согнутых руках у груди. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону). Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, обруч в правой руке вертикально на полу. Присесть, пролезая в обруч, перехватить обруч в левую руку, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз каждой рукой). Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. Опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждой ногой). Упражнение 4. И.п. – широкая стойка, обруч в согнутых руках на груди. Присесть, руки с обручем вытянуть вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (без предметов)</i> Упражнение 1. И.п. – узкая стойка, руки внизу. Отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз каждой ногой). Упражнение 2. И.п. – узкая стойка, руки на поясе. Присесть медленным движением, спину и голову держать прямо, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, руки за спиной. Развести руки в стороны, наклониться вперёд к правой ноге. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону). Упражнение 3. (второй вариант) И.п.- узкая стойка, руки в стороны. Поднять правое колено, коснуться его левым локтем, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону). Упражнение 4. И.п. – узкая стойка, руки на поясе. Выполнить мах правой ногой вперёд, назад, вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз каждой ногой). Упражнение 5.</p>	

	<p>Упражнение 5. И.п. – узкая стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыгать на двух ногах на счёт 1-7, на счёт 8- выпрыгнуть из обруча. (повторить 2-3 раза).</p> <p>Упражнение 6. Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями в течение 30-35 секунд.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, сопровождаемая дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №41 <i>Вводная часть</i> Ходьба высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой). • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. • Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Весёлые соревнования» Две команды соревнуются в беге и прыжках. <i>Заключительная часть</i></p>	<p>Занятие №42 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. • Прыжки ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой), на двух ногах с продвижением вперёд. • Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 	<p>Занятие №43 <i>Вводная часть</i> Ходьба высоко поднимая колени; по наклонной доске вверх и вниз. Бег с обеганием предметов; непрерывный в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки поочередно через 4-5 линий (верёвок, гимнастических палок), лежащих на полу. • Подлезание под верёвку правым и левым боком. • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас</p>	<p>Занятие №44 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу); по наклонной доске вверх и вниз. Бег непрерывный в медленном темпе; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. • Прыжки ноги вместе - ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (поочередно правой и левой). <p>Игровое упражнение</p>

<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.62</p>	<p>Игровое упражнение «Весёлые соревнования» Две команды соревнуются в беге и прыжках. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.63</p>	<p>догнать. Раз, два, три-лови!» перебежать с одной стороны зада на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку; бег можно чередовать с прыжками. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с. 63</p>	<p>«Сделай меньше прыжков» Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5-6 метров, сделав минимальное количество прыжков; для усложнения расстояние между линиями можно увеличить до 10 м. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.64</p>
Третья неделя		Четвёртая неделя	
<p>Занятие №45 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>	<p>Занятие №46 <i>Вводная часть</i> Ходьба высоко поднимая колени; по наклонной доске вверх и вниз. Бег с обеганием предметов. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. • Прыжки ноги вместе - ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге 	<p>Занятие №47 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки поочередно через 4-5 линий 	<p>Занятие №48. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Подлезание под верёвку правым и левым боком. • Прыжки поочередно через 4-5 линий (верёвок, гимнастических палок), лежащих на полу. • Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. <p>Игровое упражнение «Два Мороза» После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы-два брата молодые, два Мороза удалые. Я-Мороз Красный нос, Я-Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю.</p>	<p>(поочередно правой и левой).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. <p>Игровое упражнение «Охотники и зайцы» Разделиться на две группы – «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зелёный лесок») дети - «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.65</p>	<p>(верёвок, гимнастических палок), лежащих на полу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой поочередно. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. <p>Игровое упражнение «Весёлые соревнования» Две команды соревнуются в беге и прыжках (можно использовать фитболы). <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.65</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. • Прыжки ноги вместе - ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (поочередно правой и левой). • Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой поочередно. <p>Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков» Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5-6 метров, сделав минимальное количество прыжков; для усложнения расстояние между линиями можно увеличить до 10 м. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.66</p>
--	---	--	---	--

	Фёдорова, с.64		
Март	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков; - обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определённом направлении со сбиванием предметов; - способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей. 		
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с кубиками)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – широкая стойка, руки с кубиками опущены вниз. Развести руки в стороны, поднять кубики вверх. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, кубики у плеч. Вынести кубики вперёд, наклониться вперёд к правой ноге, поставить кубики у носка, выпрямиться, руки на поясе. Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с кубиками разведены в стороны. Присесть, положить кубики на пол позади себя, встать, выполнить хлопок над головой. Присесть, взять кубики, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, кубики внизу. Присесть, вынести кубики вперёд, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз).</p> <p>Упражнение 4. И.п. – стоя на коленях, кубики у плеч. Повернуть туловище вправо, поставить кубики у носков ног, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, перед кубиками, руки произвольно, (кубики на полу). Прыгать на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. (повторить 2-3 раза).</p> <p>Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с гимнастической скамейкой)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. Развести руки в стороны, завести за голову. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. Развести руки в стороны, наклониться вправо. (повторить 6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. Поднять прямые ноги вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 4. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. Шагнуть правой ногой на скамейку, приставив левую ногу. Шагнуть правой ногой со скамейки, приставить левую ногу, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 5. И.п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счёт 1-8 прыгать на двух ногах вдоль скамейки. Выполнить поворот кругом. (повторить 2 раза)</p> <p>Упражнение 5. (второй вариант) И.п. – стоя боком к скамейке, ноги вместе, держась за рёбра скамейки. Прыгать на двух ногах через скамейку вправо-влево, вернуться в и.п. (повторить 6-7 раз).</p> <p>Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному между скамейками, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	
	Первая неделя		Вторая неделя
	Занятие №49 <i>Вводная часть</i>	Занятие №50 <i>Вводная часть</i>	Занятие №51 <i>Вводная часть</i>
			Занятие №52 <i>Вводная часть</i>

<p>Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через предметы (кубики). • Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Сделай фигуру» По сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных инструктором дидактических карточек досталась. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.69</p>	<p>Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через предметы (кубики). • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. • Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). <p>Игровое упражнение «Совушка» По сигналу (педагог произносит «день») произвольно перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит «ночь») замереть; того, кто пошевелится, ведущий («совушка»), уводит с собой. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.70</p>	<p>Ходьба приставными шагами вперёд. Бег с ловлей и увёртыванием. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку (3-5 раз). • Метание мяча в вертикальную цель. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. <p>Игровое упражнение «Сделай фигуру» По сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных инструктором дидактических карточек досталась. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.70</p>	<p>Ходьба приставными шагами вперёд; с перешагиванием через набивные мячи. Бег с ловлей и увёртыванием. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мяча в вертикальную цель. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. • Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой. <p>Игровое упражнение «Совушка» По сигналу (педагог произносит «день») произвольно перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит «ночь») замереть; того, кто пошевелится, ведущий («совушка»), уводит с собой. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>
--	---	--	--

				упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.71
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
<p>Занятие №53 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег змейкой (между предметами). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). • Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой. • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Сделай фигуру» По сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных</p>	<p>Занятие №54 <i>Вводная часть</i> Ходьба приставными шагами вперёд; со сменой ведущего. Бег с ловлей и увёртыванием; змейкой (между предметами). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через предметы (кубики) с последующим их захватом. • Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте (4-5 раз). <p>Игровое упражнение «Совушка» По сигналу (педагог произносит «день») произвольно перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит</p>	<p>Занятие №55 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи. Бег змейкой (между предметами). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте (4-5 раз). • Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). • Прыжки через короткую скакалку (4-5 раз). <p>Игровое упражнение «Сделай фигуру» По сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных</p>	<p>Занятие №56. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба приставными шагами вперёд; со сменой ведущего. Бег с ловлей и увёртыванием; змейкой (между предметами). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через предметы (кубики). • Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте (4-5 раз). <p>Игровое упражнение «Сделай фигуру» По сигналу принять статическую позу, отображающую названный объект в соответствии с тем, какая из розданных</p>	

	<p>инструктором дидактических карточек досталась. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.71</p>	<p>«ночь») замереть; того, кто пошевелится, ведущий («совушка»), уводит с собой. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.72</p>	<p>инструктором дидактических карточек досталась (можно использовать мягкие модули). <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.72</p>	<p>инструктором дидактических карточек досталась (можно использовать мягкие модули). <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.73</p>
<p>Апрель</p>	<p>Задачи: - развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности; - закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч об пол правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); - обеспечивать закаливание организма детей.</p>			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (без предметов Б/П)</i> Упражнение 1. И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, руки за головой. Присесть медленным движением, разводя руки в стороны вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, руки за спиной. Развести руки в стороны, наклониться вперёд к правой ноге. Выпрямиться, руки в стороны, наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом. Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону). Упражнение 3. (второй вариант) И.п.- узкая стойка, руки разведены в стороны. Поднять колено, выполнить хлопок под коленом, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждой ногой). Упражнение 4. И.п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с гимнастической палкой)</i> Упражнение 1. И.п. – широкая стойка, палка внизу. Поднять палку на уровень груди, вверх. Опустить палку на уровень груди, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, палка внизу. Поднять палку, наклониться к правой ноге. Выпрямиться, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону). Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, палка вверху. Присесть, палку вынести вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, палка на плечах. Медленно присесть, спину и голову держать прямо, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 4. И.п. – лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, приподнимая палку вперёд и вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p>	

	<p>Поднять правую ногу, отвести её назад, затем вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз каждой ногой).</p> <p>Упражнение 5. И.п. – стойка в упоре на колени, руки на поясе. Повернуть туловище вправо, отведя вправо правую руку, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 6. И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Прыгнуть, приняв стойку ноги врозь и разведя руки в стороны. На счёт 1-8 прыгать, держа ноги вместе, вернуться в и.п. (повторить 3 раза).</p> <p>Упражнение 5. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p>Упражнение 5. И.п. – узкая стойка, палка внизу, хватом сверху шире плеч. На счёт 1-8 прыжком принимать положение ноги врозь, поднимая палку вверх, и положениеноги вместе, опуская палку вниз. (повторить 3 раза).</p> <p>Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	
	Первая неделя	Вторая неделя	
<p>Занятие №57 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой ведущего. Бег змейкой (между предметами). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). • Прыжки через короткую скакалку (4-5 раз). • Метание мяча в вертикальную цель. <p>Игровое упражнение «Не оставайся на полу»</p>	<p>Занятие №58 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. • Прыжки с высоты. • Метание мяча в вертикальную цель. <p>Игровое упражнение «Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу, игра проводится с делением на команды.</p>	<p>Занятие №59 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе) Бег змейкой (между предметами); челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты. • Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). • Метание мяча в горизонтальную цель. <p>Игровое упражнение «Не оставайся на полу»</p>	<p>Занятие №60 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. • Прыжки через короткую скакалку (4-5 раз). <p>Игровое упражнение «Догони мяч»</p>

<p>По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.76</p>	<p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.76</p>	<p>По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.77</p>	<p>По сигналу (педагог произносит «догони мяч!») бежать за мячами, которые разбрасывает инструктор, собрать их в корзины.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.77</p>
Третья неделя		Четвёртая неделя	
<p>Занятие №61 <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой ведущего; по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). • Метание мяча в вертикальную цель. 	<p>Занятие № 62 <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты. • Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). 	<p>Занятие №63 <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег змейкой (между предметами); на 20 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте через короткую скакалку, раскачивая её вперёд – назад. • Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на 	<p>Занятие №64. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба со сменой ведущего; по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег змейкой (между предметами); челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку (4-5 раз). <p>Игровое упражнение «Мяч водящему» Разделившись на две команды, бросать мяч водящему (у каждой команды свой водящий), вставать в конец колонны; побеждает та команда, последний играющий которой раньше вернёт мяч водящему.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.78</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте (4-5 раз). <p>Игровое упражнение «Совушка» По сигналу (педагог произносит «день») произвольно перемещаться по залу, имитируя движения птиц, бабочек, жуков; по сигналу (педагог произносит «ночь») замереть; того, кто пошевелится, ведущий («совушка»), уводит с собой.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.78</p>	<p>другой вправо и влево).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мяча в вертикальную цель. <p>Игровое упражнение «Мяч водящему» Разделившись на две команды, бросать мяч водящему (у каждой команды свой водящий), вставать в конец колонны; побеждает та команда, последний играющий которой раньше вернёт мяч водящему.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.79</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте через короткую скакалку, раскачивая её вперёд – назад. • Метание мяча в вертикальную цель. <p>Игровое упражнение «Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.79</p>
Май	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, метания); - развивать координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений; - закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с маленькими мячами)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – узкая стойка, мяч в правой руке внизу. Развести руки в стороны, поднять вверх, переложить мяч в другую руку. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, мяч в правой руке.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (без предметов)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – узкая стойка, руки на поясе. Поднимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, потянуться, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, руки за спину.</p>	

	<p>Наклониться к правой ноге, прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз). Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с мячом сверху. Присесть, удерживая мяч над собой, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 3. И.п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках Садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 4. И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять вперёд прямые ноги, стараясь не уронить мяч, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, руки с мячом сверху. Прыжки поочерёдно на правой, левой ноге, на двух ногах, удерживая мяч над головой, чередуя с ходьбой. (повторить 6 раз). Упражнение 5. Ходьба в колонне по одному, с мячом в руке в сочетании с дыхательными упражнениями в течение 25-30 секунд.</p>	<p>Развести руки в стороны, наклониться вправо, поднять руки вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону). Упражнение 3. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Выполнить поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 3. (второй вариант) И.п.- узкая стойка, руки разведены в стороны. Присесть, поднять руки вверх, выполнить хлопок над головой, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 4. И.п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. Выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 5. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. Прогнуться, руки вынести вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №65 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с 	<p>Занятие №66 <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 	<p>Занятие №67 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег на 20 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Метание мяча в вертикальную цель. 	<p>Занятие №68 <i>Вводная часть</i> Ходьба кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую

	<p>одного пролёта на другой вправо и влево).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты. • Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.82</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). • Прыжки с высоты. <p>Игровое упражнение «Сбор урожая» Игра-эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств с малыми мячами. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.83</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). <p>Игровое упражнение «Сбор урожая» Игра-эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств с малыми мячами. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.84</p>	<p>скамейку (полоса препятствий).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты. • Отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте. <p>Игровое упражнение «Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.84</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
<p>Занятие №69 <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i></p>	<p>Занятие №70 <i>Вводная часть</i> Ходьба кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>	<p>Занятие №71 <i>Вводная часть</i> Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>	<p>Занятие №72. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i></p>	

	<p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. <p>Подвижная игра «Сбор урожая» Игра-эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств с кубиками. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.85</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). • Прыжки в длину с места. • Метание небольшого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочередно. <p>Игровое упражнение «Мяч водящему» Разделившись на две команды, бросать мяч водящему (у каждой команды свой водящий), вставить в конец колонны; побеждает та команда, последний играющий которой раньше вернёт мяч водящему. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.85</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты. • Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). • Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.86</p>	<p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево). • Прыжки с высоты. • Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. <p>Игровое упражнение «Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто ещё остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.86</p>
--	---	---	--	--

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Сказка» (МБДОУ «Сказка»)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

р.п. Кольцово, 2023

Реализация комплекса задач по частям физкультурного занятия

Приоритетное направление <u>Ловкость, Скоростные, Координационные</u> способности		
Вводная	Основная	Заключительная
Комплекс задач по основным направлениям		
<p><i>оздоровительные и воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организация группы (построение, перестроения, повышение уровня мотивации детей к занятию); - подготовка функций основных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной) для выполнения целевой установки занятия через различные виды ходьбы и бега в зонах слабой и умеренной мощности, ОРУ на месте или в движении с предметами и без 	<p><i>образовательные и воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подводящие или имитационные упражнения, позволяющие детям лучше освоить основной двигательный материал, способствующий (до 80% времени занятия) развитию планируемого психофизического качества в зонах от умеренной до максимальной мощности с активным использованием подвижных игр, а также эстафет в тех же зонах мощности 	<p><i>оздоровительные и воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - восстановление функций основных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной) после основной физической нагрузки через различные виды бега и ходьбы в зоне слабой мощности, ОРУ на месте или в движении с предметами и без; - организация группы (построение, подведение итогов занятия)

Месяц	Недели	
<p>Сентябрь</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; - продолжать проводить комплекс закаляющих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце и вода) в сочетании с физическими упражнениями. 	
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с гимнастическими палками)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка, палка хватом с боков у груди. Руки с палкой вытянуть вперёд, поднять вверх. Руки с палкой вытянуть вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 2. И.п. – стоя, широкая стойка, палка хватом с боков внизу. Руки с палкой вытянуть перед собой, наклониться вперёд, коснуться палкой пола. Выпрямится, руки с палкой вытянуть вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с палкой вытянуты вперёд. Присесть, положить палку на пол перед собой, встать. Присесть, взять палку, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – сидя на полу, палка хватом с боков у груди. Наклониться вперёд, потянуться, коснувшись палкой стоп, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – лёжа на спине, палка хватом с боков сверху, ноги прямые. Колени согнуть, палкой коснуться стоп, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 5. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 20 секунд.</p>	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с кеглями)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка, кегли в руках внизу. Развести руки в стороны, поднять вверх, постучать кеглями друг о друга. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 5 раз)</p> <p>Упражнение 1. (второй вариант) И.п. – стоя, широкая стойка, руки с кеглями разведены в стороны. Поднять правое колено, поменять кегли под коленом, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз каждой ногой)</p> <p>Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, руки с кеглями разведены в стороны. Присесть, руки вынести вперёд, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – сидя на полу, руки с кеглями вытянуты вперёд. Выполнить поворот вправо, выпрямиться, вернуться в и.п. (повторить 4 раза в каждую сторону.)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – лёжа на животе, руки с кеглями вытянуты вперёд. Прогнуться, поднять плечи, руки вверх, задержаться на 3 секунды, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз)</p> <p>Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, кегли прижаты к груди. Прыгать с вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево), удерживая кегли. (повторить 3 раза в каждую сторону.)</p> <p>Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, обе кегли подняты в руках над головой, в течение 30 секунд.</p>

	<i>Первая неделя</i>		<i>Вторая неделя</i>	
	<p>Занятие №1 <i>Вводная часть</i> Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег обычный, на носках. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание набивных мячей. • Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой. • Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой. <p>Игровое упражнение «Ловишки» По сигналу педагога бегать по залу со свободно закрепленными лентами; водящий – «ловишка» старается сорвать как можно больше лент; по сигналу (слова педагога «В круг становись!») вернуться в круг, водящий считает количество сорванных лент. <i>Заключительная часть</i></p>	<p>Занятие №2 <i>Вводная часть</i> Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег обычный, на носках. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кеглями, набивными мячами). • Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой. • Прокатывание набивных мячей. <p>Игровое упражнение «Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «Лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб, и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто еще остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону. <i>Заключительная часть</i></p>	<p>Занятие №3 <i>Вводная часть</i> Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег обычный, на носках. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой. • Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. • Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов (кеглей). <p>Игровое упражнение «Мышеловка» Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Всё погрызли, всё поели. Берегитесь же, плутовки! Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из</p>	<p>Занятие №4 <i>Вводная часть</i> Ходьба с высоким подниманием колена (бедра). Бег обычный, на носках. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад). • Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. • Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками. <p>Игровое упражнение «Ловишки» По сигналу педагога бегать по залу со свободно закрепленными лентами; водящий – «ловишка» старается сорвать как можно больше лент; по сигналу (слова педагога «В круг становись!») вернуться в круг, водящий считает количество сорванных лент. <i>Заключительная часть</i></p>

	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.30</p>	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.31</p>	<p>второй - вбегают в круг и вбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.31</p>	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.32</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №5 <i>Вводная часть</i> Ходьба с высоким подниманием колена (бедро). Бег с высоким подниманием колена (бедро). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках с переползанием через бревно. • Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, 	<p>Занятие №6 <i>Вводная часть</i> Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена (бедро). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с бегом. • Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 30 прыжков) в 	<p>Занятие №7 <i>Вводная часть</i> Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег обычный, на носках. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание набивных мячей. • Прыжки – одна нога вперёд, другая назад на месте в чередовании с ходьбой. 	<p>Занятие №8. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег обычный, на носках. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой. • Прокатывание набивных мячей.

	<p>одна нога вперёд - другая назад).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками. <p>Игровое упражнение «Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «Лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб, и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто еще остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.33</p>	<p>чередовании с переползанием через предметы.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание набивных мячей. <p>Игровое упражнение «Мышеловка» Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Всё погрызли, всё поели. Берегитесь же, плутовки! Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!»), из второй - вбегают в круг и вбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.33</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. <p>Игровое упражнение «Ловишки» По сигналу педагога бегать по залу со свободно закрепленными лентами; водящий – «ловишка» старается сорвать как можно больше лент; по сигналу (слова педагога «В круг становись!») вернуться в круг, водящий считает количество сорванных лент.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.34</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 30 прыжков) в чередовании с ходьбой. <p>Игровое упражнение «Мышеловка» Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Всё погрызли, всё поели. Берегитесь же, плутовки! Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!»), из второй - вбегают в круг и вбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.35</p>
<p>Октябрь</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; - совершенствовать двигательные умения и навыки детей; - продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; 			

- учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.			
<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с мешочками)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка, мешочки в обеих руках внизу. Развести руки в стороны, поднять вверх. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 5 раз)</p> <p>Упражнение 2. И.п. – стоя, широкая стойка, мешочки в согнутых руках у плеч. Присесть, положить мешочки на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять мешочки, вернуться в и.п. (повторить 5 раз)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стоя, широкая стойка, мешочки в согнутых руках у плеч. Повернуть туловище вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п. (повторить 5 раз в каждую сторону)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – сидя, ноги врозь, мешочки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, положить мешочки у носков ног, выпрямится, руки на пояс. Наклониться, взять мешочки, вернуться в и.п. (повторить 5 раз)</p> <p>Упражнение 4. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с мешочками перед собой. Наклониться, коснуться мешочками пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 5 раз)</p> <p>Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, руки произвольно, мешочки на полу. На счёт 1-8 прыгать вокруг мешочков вправо-влево. (повторить 2 раза)</p> <p>Упражнение 5. Ходьба в колонне по одному с мешочками в руках, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с «тяжёлым» гимнастическим мячом)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – стоя, широкая стойка, мяч в обеих руках внизу. Согнуть руки, поднять мяч к груди, поднять мяч вверх. Опустить руки, прижав мяч к груди, вернуться в и.п. (повторить 5 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – стоя, широкая стойка, мяч в согнутых руках прижат к груди. Присесть, вынести мяч вперёд, вернуться в и.п. (повторить 5 раз)</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – стоя, узкая стойка, руки с мячом внизу. Согнуть правое колено, переложить мяч в другую руку под коленом, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза каждой ногой)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стоя, широкая стойка, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться к правой ноге, прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой. Взять мяч в обе руки, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз).</p> <p>Упражнение 4. И.п. – сидя на полу, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, потянуться, покатывая мяч до ступней и обратно, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза)</p> <p>Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча вокруг мяча в обе стороны в чередовании с бегом.</p> <p>Упражнение Ходьба в колонне по одному, держа мяч над головой, в течение 30 секунд.</p>	
Первая неделя		Вторая неделя	
<p>Занятие №9 <i>Вводная часть</i> Ходьба с высоким подниманием колена (бедра). Бег с высоким подниманием колена (бедра).</p>	<p>Занятие №10 <i>Вводная часть</i> Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колена (бедра).</p>	<p>Занятие №11 <i>Вводная часть</i> Ходьба с высоким подниманием колена (бедра). Бег с высоким подниманием колена (бедра).</p>	<p>Занятие №12 <i>Вводная часть</i> Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом.</p>

<p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (бревно и т.п.) • Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад). • Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. <p>Игровое упражнение «Охотники и зайцы» Разделиться на две группы – «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зелёный лесок») дети - «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. • Ползание на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия (бревно и т.п.). • Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно). <p>Игровое упражнение «С кочки на кочку» Эстафета с использованием обручей, лежащих на полу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.38</p>	<p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. • Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад) на месте и продвигаясь вперёд. • Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. <p>Игровое упражнение «Охотники и зайцы» Разделиться на две группы – «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зелёный лесок») дети - «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках, толкая мяч головой. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. • Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно). <p>Игровое упражнение «Ловишки» По сигналу педагога бегать по залу со свободно закрепленными лентами; водящий – «ловишка» старается сорвать как можно больше лент; по сигналу (слова педагога «В круг становись!») вернуться в круг, водящий считает количество сорванных лент. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.39</p>
--	--	---	---

	упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.38		упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.39	
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №13 <i>Вводная часть</i> Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд в соответствии с ритмом звучащей музыки. • Ползание на четвереньках, толкая мяч головой, с переползанием через препятствия. • Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно). <p>Игровое упражнение «С кочки на кочку» Эстафета с использованием обручей, лежащих на полу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся</p>	<p>Занятие №14 <i>Вводная часть</i> Ходьба с высоким подниманием колена (бедра). Бег мелким и широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. • Ползание на четвереньках, толкая мяч головой, змейкой между предметами в чередовании с бегом. • Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад) на месте и продвигаясь вперёд. <p>Игровое упражнение «Мышеловка» Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Всё погрызли, всё поели. Берегитесь же,</p>	<p>Занятие №15 <i>Вводная часть</i> Ходьба с высоким подниманием колена (бедра). Бег мелким и широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад) на месте и с небольшим продвижением вперёд. • Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. • Ползание на четвереньках, змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. <p>Игровое упражнение «Охотники и зайцы» Разделиться на две группы – «охотники» и «зайцы». По</p>	<p>Занятие №16. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба с высоким подниманием колена (бедра). Бег мелким и широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад) на месте и продвигаясь вперёд. • Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. • Ползание на четвереньках, толкая мяч головой. <p>Игровое упражнение «Мышеловка» Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Всё погрызли, всё поели. Берегитесь же, плутовки!</p>

	<p>дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.40</p>	<p>плутовки! Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй - вбегают в круг и вбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.41</p>	<p>сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зелёный лесок») дети - «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.41</p>	<p>Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй - вбегают в круг и вбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.42</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Задачи: - закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры; - совершенствовать умение прыгать в длину; - формировать у детей потребность в двигательной активности.</p>			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (без предметов)</i> Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка. Вытянуть руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд, поднять вверх, вернуться в и.п. (повторить 5 раз) Упражнение 2. И.п. – стоя, широкая стойка, руки в замок за спиной. Наклониться, поднимая сцепленные за спиной руки, вернуться в и.п. (повторить 5 раз) Упражнение 3. И.п. – стоя, широкая стойка, руки на пояс. Выполнить выпад правой ногой вперёд, вернуться в и.п. (повторить 5 раз каждой ногой) Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, стоя у стены, касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с гимнастической палкой)</i> Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка, руки с палкой опущены вниз. Вытянуть руки с палкой вперёд, поднять вверх. Вытянуть руки с палкой вперёд, вернуться в и.п. (повторить 5- 6 раз) Упражнение 2. И.п. – стоя, широкая стойка, руки с палкой опущены вниз. Руки с палкой вытянуть вперёд, присесть, удерживая палку. Встать, руки с палкой вытянуть вперёд, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз) Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, руки с палкой перед собой. Выполнять повороты туловища вправо-влево, сохраняя положение рук, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз) Упражнение 3.</p>	

	<p>Поднимать руки вверх и опускать вниз. (повторить 6 раз) Упражнение 4. И.п. – сидя на полу, упор сзади. Поочерёдно поднимать и опускать прямые ноги. (повторить 5 раз каждой ногой) Упражнение 5. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, ноги прямые. Двигать ногами, скрещивая их, вернуться в и.п. (повторить 5 раз) Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p>И.п.- стойка на коленях, палка внизу. Повернуть туловище вправо, отведя палку в сторону (руки прямые), вернуться в и.п. (повторить 5- 6 раз) Упражнение 4. И.п. – сидя ноги врозь, палка на коленях. Поднять палку вверх, наклониться вперёд, коснуться палкой пола как можно дальше. Выпрямиться, подняв палку вверх, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз) Упражнение 5. И.п.- широкая стойка, руки произвольно, палка на полу. Переступать приставным шагом в сторону вдоль палки на пятках, опираясь носками ног о палку. (повторить 4-5 раз) Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №17 <i>Вводная часть</i> Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. • Прыжки на двух ногах на месте (по 10 прыжков подряд) в чередовании с бегом. • Бросание мяча об пол и ловля одной рукой 	<p>Занятие №18 <i>Вводная часть</i> Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием через предметы. • Ползание на четвереньках, толкая мяч головой. • Бросание мяча об пол и его ловля одной 	<p>Занятие №19 <i>Вводная часть</i> Ходьба приставным шагом вправо и влево. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. • Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте. • Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками. 	<p>Занятие №20 <i>Вводная часть</i> Ходьба приставным шагом вправо и влево. Бег с высоким подниманием колена (бедро). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и с продвижением вперёд. • Ползание на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия.

	<p>(правой, левой поочерёдно).</p> <p>Игровое упражнение «Встречные перебежки» Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с играющими другой команды, бегущими в обратном направлении.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.45</p>	<p>рукой (правой и левой поочерёдно).</p> <p>Игровое упражнение «Сбей кеглю» Разделившись на две команды, по очереди прокатывать набивной мяч, сбивая кеглю (расположена на расстоянии 5 м), передавать мяч следующему игроку; побеждает команда, первая завершившая эстафету и набравшая наибольшее количество очков.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.45</p>	<p>Игровое упражнение «Попади в обруч» Разделившись на две команды, по очереди бросать малый мяч, стараясь попасть в обруч (расположен на расстоянии 5 м), передавать мяч следующему игроку; побеждает команда, первая завершившая эстафету и набравшая наибольшее количество очков.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.46</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками. <p>Игровое упражнение «Встречные перебежки» Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с играющими другой команды, бегущими в обратном направлении.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.46</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №21 <i>Вводная часть</i> Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической 	<p>Занятие №22 <i>Вводная часть</i> Ходьба приставным шагом вправо и влево. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками. 	<p>Занятие №23 <i>Вводная часть</i> Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 	<p>Занятие №24 Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

	<p>скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд в соответствии с ритмом звучащей музыки. • Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочерёдно). <p>Игровое упражнение «С кочки на кочку» Эстафета с использованием обручей, лежащих на полу. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.47</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. • Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и с продвижением вперёд в чередовании с перешагиванием через предметы. <p>Игровое упражнение «Не оставайся на полу» По сигналу (педагог произносит «Лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб, и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто еще остаётся на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.47</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочерёдно). • Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. <p>Игровое упражнение «Бездомный заяц» Свободно перемещаться по залу между обручами (количество обручей на 1-3 меньше, чем играющих), по сигналу педагога занять свободный обруч. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.48</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочерёдно). • Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. <p>Игровое упражнение «Встречные перебежки» Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с играющими другой команды, бегущими в обратном направлении. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.48</p>
Декабрь	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость; - закреплять умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий; - формировать красоту, грациозность, выразительность движений; - учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (со скакалкой)</i> Упражнение 1.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с платочком)</i> Упражнение 1.</p>	

	<p>И.п. – широкая стойка, руки со скакалкой опущены. Поднять скакалку вверх, опустить руки за голову на плечи. Поднять скакалку вверх, вернуться в и.п. (повторить 6-7 раз). Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, руки со скакалкой подняты вверх и разведены в стороны. Руки со скакалкой вытянуть вперёд, наклониться вперёд. Выпрямиться, опустив скакалку вниз, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, руки со скакалкой вытянуты вперёд. Вращать скакалку, не сгибая рук, вернуться в и.п. (повторить 5 раз). Упражнение 3. И.п. – сидя на полу, руки со скакалкой вытянуты вперёд. Наклониться вперёд, скакалкой потянуться к ступням ног, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 4. И.п. – лёжа на животе, руки со скакалкой вытянуты вперёд. Руки со скакалкой поднять вверх, прогнуться, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, руки со скакалкой согнуты на груди. На счёт 1-8 прыжком поставить ноги врозь, руки со скакалкой поднять вверх, вернуться в и.п. (повторить 3 раза) Упражнение 6. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p>И.п. – широкая стойка, левая рука с платочком опущена вниз, правая рука на поясе. Выполнить мах рукой с платочком вверх, вернуться в и.п. (повторить 7 раз каждой рукой). Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, платочек в одной руке, руки в стороны. Вытянуть руки вперёд, переложить платочек в другую руку, вернуться в и.п. (повторить 7 раз) Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки разведены в стороны. Присесть, положить платочек на пол позади себя. Встать, хлопнуть в ладоши над головой, развести руки в стороны. Присесть, взять платочек, вернуться в и.п. (повторить 3 раза в каждую сторону). Упражнение 3. И.п. – стоя на коленях, левая рука на поясе, правая рука с платочком отведена в сторону. Повернуть туловище влево, сохраняя положение рук, махнуть платочком, вернуться в и.п. (повторить 8 раз в каждую сторону). Упражнение 4. И.п. – сидя, ноги врозь, рука с платочком прижата к груди, другая на поясе. Наклониться вперёд, выполнить широкий мах рукой с платочком в сторону, вернуться в и.п. (повторить 8 раз каждой рукой). Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, платочек удерживать двумя руками, руки внизу. Присесть, руки вытянуть вперёд, вернуться в и.п. (повторить 7 раз). Упражнение 6. И.п. – широкая стойка. Прыгать ноги скрестно – ноги врозь на месте, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №25 <i>Вводная часть</i> Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое).</p>	<p>Занятие №26 <i>Вводная часть</i> Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое).</p>	<p>Занятие №27 <i>Вводная часть</i> Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое).</p>	<p>Занятие №28 <i>Вводная часть</i> Ходьба вдоль края покрытия с поворотом.</p>

<p>Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями.</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. • Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперёд. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. <p>Игровое упражнение «Бездомный заяц» Свободно перемещаться по залу между обручами (количество обручей на 1-3 меньше, чем играющих), по сигналу педагога занять свободный обруч.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.52</p>	<p>Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями.</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперёд. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. • Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. <p>Игровое упражнение «Охотники и зайцы» Разделиться на две группы – «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зелёный лесок») дети - «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями.</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу из и.п. стоя на одной ноге (правой и левой поочередно). • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с ходьбой на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. • Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) на месте с продвижением вперёд. <p>Игровое упражнение «Бездомный заяц» Свободно перемещаться по залу между обручами (количество обручей на 1-3 меньше, чем играющих), по</p>	<p>Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями.</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через несколько предметов подряд. • Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперёд. • Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. <p>Игровое упражнение «Хитрая лиса» Инструктор выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами, образуя круг; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, ты где?»; после чего «лиса» выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся</p>
---	---	---	---

		упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.52	сигналу педагога занять свободный обруч. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.53	дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.54
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №29 <i>Вводная часть</i> Ходьба вдоль края покрытия с поворотом. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. • Перелезание через несколько предметов подряд, поочередно через каждый. • Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. и построений. <p>Игровое упражнение «С кочки на кочку» Эстафета с использованием обручей, лежащих на полу.</p>	<p>Занятие №30 <i>Вводная часть</i> Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с бегом. • Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли из и.п. стоя в две колонны лицом друг к другу. • Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. <p>Игровое упражнение</p>	<p>Занятие №31 <i>Вводная часть</i> Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег змейкой, враспынную, с препятствиями. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с пролезанием в большой обруч в наклоне, руки на пояс. • Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно), с продвижением вперёд. 	<p>Занятие №32 Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое). Бег змейкой, враспынную, с препятствиями. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно), с продвижением вперёд. • Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. <p>Игровое упражнение «Бездомный заяц»</p>

	<p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.54</p>	<p>«Хитрая лиса» Инструктор выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами, образуя круг; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, ты где?»; после чего «лиса» выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.55</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. <p>Игровое упражнение «Бездомный заяц» Свободно перемещаться по залу между обручами (количество обручей на 1-3 меньше, чем играющих), по сигналу педагога занять свободный обруч. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.55</p>	<p>Свободно перемещаться по залу между обручами (количество обручей на 1-3 меньше, чем играющих), по сигналу педагога занять свободный обруч. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.56</p>
<p>Январь</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; - совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; - знакомить со спортивными играми и упражнениями, играми с элементами соревнования, играми-эстафетами. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с малым мячом)</i> Упражнение 1. И.п. – стоя, широкая стойка, мяч в правой руке внизу. Развести руки в стороны, вытянуть вперёд, переложить мяч в левую руку. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 2. И.п. – стоя, широкая стойка, мяч в правой руке. Развести руки в стороны, наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой.</p>	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (без предметов)</i> Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка, руки перед грудью. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз) Упражнение 1. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки перед грудью. Поворачиваться вправо и влево, разводя руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 2.</p>		

<p>Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза каждой ногой).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. Повернуть туловище вправо, отвести мяч в сторону, вернуться в и.п. Переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 4. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться вперёд, положить мяч между ступнями ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять мяч, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз).</p> <p>Упражнение 5. И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, мяч в правой руке. Поднять правую ногу вверх, переложить мяч в левую руку под правой ногой, опустить ногу, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз каждой ногой).</p> <p>Упражнение 5. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с мячом подняты вверх. Отставить правую ногу в сторону, левую приставить, вернуться и.п. (повторить 5-6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 6. И.п. – стоя, широкая стойка, руки произвольно, мяч на полу. На счёт 1-8 прыгать на одной ноге (поочередно) вокруг мяча в обе стороны, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза).</p> <p>Упражнение 7. Ходьба в колонне по одному, с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p>И.п. – стоя, широкая стойка, руки перед собой. Наклониться вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – лёжа на спине, руки за головой. Поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – широкая стойка, руки на поясе. На счёт 1-8 прыгать – ноги скрестно, ноги врозь (повторить 2-3 раза)</p> <p>Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, сопровождаемая дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>		
Первая неделя	Вторая неделя		
<p>Занятие №33 <i>Вводная часть</i> Ходьба вдоль края покрытия с поворотом. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i></p>	<p>Занятие №34 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением различных заданий инструктора. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p>	<p>Занятие №35 <i>Вводная часть</i> Ходьба вдоль края покрытия с поворотом. Бег непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i></p>	<p>Занятие №36 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением различных заданий инструктора. Бег в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p>

	<p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. • Перебрасывание мяча друг другу от груди. • Перелезание через несколько предметов подряд. <p>Игровое упражнение «Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.59</p>	<p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч разными способами. • Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. • Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. и построений. <p>Игровое упражнение Охотники и зайцы» Разделиться на две группы – «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зелёный лесок») дети - «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.59</p>	<p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через несколько предметов подряд, чередуя с проползанием через обруч. • Перебрасывание мяча друг другу из и.п. стоя на одной ноге (правой и левой поочередно). • Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы. <p>Игровое упражнение «Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.60</p>	<p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на мягкое покрытие. • Пролезание в обруч разными способами. • Бросание мяча вверх и об пол, его ловля двумя руками (5-7 раз). <p>Игровое упражнение Охотники и зайцы» Разделиться на две группы – «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зелёный лесок») дети - «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.60</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	

Занятие №37*Вводная часть*

Ходьба с выполнением различных заданий инструктора.

Бег в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

*Основная часть***ОВД**

- Пролезание в обруч боком (правым и левым поочередно).
- Прыжки на мягкое покрытие.
- Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола).

Игровое упражнение**«Сделай меньше прыжков»**

Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5-6 метров, сделав минимальное количество прыжков; для усложнения расстояние между линиями можно увеличить до 10 м.

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся

Занятие №38*Вводная часть*

Ходьба вдоль края покрытия с поворотом.

Бег в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

*Основная часть***ОВД**

- Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола из и.п. стоя в две колонны лицом друг к другу.
- Перелезание через несколько предметов подряд, чередуя с пролезанием через обруч спиной вперёд.
- Прыжки на двух ногах на месте (по 10 прыжков подряд) в чередовании с перешагиванием через предметы.

Игровое упражнение**«Два Мороза»**

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы-два брата молодые, два Мороза удалые. Я-Мороз Красный нос, Я-Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку

Занятие №39*Вводная часть*

Ходьба вдоль края покрытия с поворотом.

Бег в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

*Основная часть***ОВД**

- Прыжки на мягкое покрытие.
- Перелезание через несколько предметов подряд.
- Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола).

Игровое упражнение**«Весёлые соревнования»**

Две команды участвуют в соревнованиях с использованием фитболов.

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд.

Источник и стр.: С.Ю.

Фёдорова, с.62

Занятие №40. Контрольное*Вводная часть*

Ходьба вдоль края покрытия с поворотом.

Бег в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

*Основная часть***ОВД**

- Прыжки на мягкое покрытие.
- Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола).
- Перелезание через несколько предметов подряд.

Игровое упражнение**«Охотники и зайцы»**

Разделиться на две группы – «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зелёный лесок») дети - «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники» целятся в них малымями мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.

	<p>дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источники и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.61</p>	<p>пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источники и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.61</p>		<p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источники и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.62</p>
<p>Февраль</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать самостоятельность, творческие способности; - формировать выразительность и грациозность движений; - продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество; - продолжать проводить комплекс закаляющих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце и вода) в сочетании с физическими упражнениями. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (без предметов)</i> Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка, руки вперёд. Поднимать и опускать кисти рук, сжимая и разжимая пальцы в кулак (3-4 раза), вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, руки в замок за спиной. Наклониться, поднимая сцепленные за спиной руки, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки в стороны. Поднять правое колено, коснуться его левым локтем, вернуться в и.п. (повторить 6 раз каждой ногой). Упражнение 3. И.п. – сидя на полу, упор сзади. Поднять голову и ноги к груди (сгруппироваться), вернуться в и.п.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с «тяжелым» гимнастическим мячом)</i> Упражнение 1. И.п. – стоя, широкая стойка, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вытянув руки с мячом вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 2. И.п. – стоя, широкая стойка, мяч в согнутых руках прижат к груди. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону). Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – стоя, узкая стойка, мяч в руках над головой. Присесть, вытянув руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз). Упражнение 3. И.п. – сидя на полу, мяч на коленях. Прокатить мяч по ногам до ступней, вернуться в и.п.</p>	

	<p>(повторить 6 раз) Упражнение 4. И.п. – лёжа на спин, разведя руки в стороны. Выполнить мах правой ногой вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз каждой ногой). Упражнение 5. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p>	<p>(повторить 6 раз). Упражнение 4. И.п. – лёжа на животе, мяч в руках, вытянутых вперёд. Поднять мяч вверх, прогнуться, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжком на двух ногах перепрыгнуть через «тяжелый» мяч, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз) Упражнение Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 -35 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №41 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением различных заданий инструктора. Бег – кружение парами, держась за руки. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча об пол на месте с продвижением вперёд. • Прыжки с высоты в обозначенное место. • Пролезание в обруч на четвереньках в чередовании с ходьбой. <p>Игровое упражнение «Охотники и зайцы»</p>	<p>Занятие №42 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением различных заданий инструктора. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). • Пролезание в обруч разными способами в чередовании с перелезанием через несколько предметов подряд. • Прыжки на мягкое покрытие. 	<p>Занятие №43 <i>Вводная часть</i> Ходьба по верёвке. Бег - кружение парами, держась за руки. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча об пол на месте с продвижением шагом вперёд. • Лазание по гимнастической стенке приставным шагом. • Прыжки с высоты в обозначенное место. <p>Игровое упражнение «Охотники и зайцы» Разделиться на две группы – «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога</p>	<p>Занятие №44 <i>Вводная часть</i> Ходьба по верёвке. Бег непрерывный в медленном темпе в течение 1,5-2 минут. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом. • Прыжки на мягкое покрытие. • Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). <p>Игровое упражнение «Мы весёлые ребята»</p>

<p>Разделиться на две группы – «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зелёный лесок») дети - «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.65</p>	<p>Игровое упражнение «Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» перебежать с одной стороны зада на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.66</p>	<p>«Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зелёный лесок») дети - «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети – «охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с. 66</p>	<p>После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» перебежать с одной стороны зада на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.67</p>
Третья неделя		Четвёртая неделя	
<p>Занятие №45 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением различных заданий инструктора. Бег - кружение парами, держась за руки. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки с высоты в обозначенное место. 	<p>Занятие №46 <i>Вводная часть</i> Ходьба по верёвке. Бег - кружение парами, держась за руки. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> Отбивание мяча об пол на месте с продвижением шагом вперёд. 	<p>Занятие №47 <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением различных заданий инструктора. Бег - кружение парами, держась за руки. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> Отбивание мяча об пол на месте с 	<p>Занятие №48. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба с выполнением различных заданий инструктора. Бег - кружение парами, держась за руки. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки с высоты в обозначенное место.

	<ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч боком (правым и левым поочерёдно) в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. • Отбивание мяча об пол на месте с продвижением шагом вперёд в чередовании с бросанием мяча вверх и его ловлей с поворотом вокруг оси своего тела (попытки). <p>Игровое упражнение «Два Мороза» После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы-два брата молодые, два Мороза удалые. Я-Мороз Красный нос, Я-Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом. • Прыжки с высоты в обозначенное место в чередовании с перешагиванием через предметы. <p>Игровое упражнение «Удочка» Перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает инструктор. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.68</p>	<p>продвижением шагом вперёд.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты в обозначенное место. • Пролезание в обруч разными способами в чередовании с ползанием на четвереньках (расстояние 5м), толкая головой набивной мяч. <p>Игровое упражнение Весёлые соревнования» Две команды участвуют в соревнованиях с использованием фитболов. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в 30-35 секунд. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.69</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча об пол на месте с продвижением шагом вперёд. • Пролезание в обруч разными способами. <p>Игровое упражнение «Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.69</p>
--	---	---	--	---

	<p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30- 35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.68</p>			
<p>Март</p>	<p>Задачи: - продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; - закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; - бегать наперегонки с преодолением препятствий; - способствовать закаливанию организма.</p>			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с гимнастической скамейкой)</i> Упражнение 1. И.п. – сидя на скамейке, руки на поясе. Развести руки в стороны, поднять верх, хлопнуть в ладоши. Вытянуть руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 2. И.п. – сидя на скамейке верхом, руки вверх. Развести руки в стороны, повернуть туловище вправо. Вернуть туловище в и.п. (руки в стороны), вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону). Упражнение 3. И.п. – лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. Поднять прямые ноги вверх, двигать ногами, скрещивая их, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 4. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. Встать правой ногой на скамейку, приставить левую ногу. Поставить правую ногу на пол, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз с каждой ноги). Упражнение 5. И.п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счёт 1-8 прыгать на двух ногах вдоль скамейки, вернуться в и.п. (повторить 5 раз) Упражнение 5. (второй вариант)</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с гимнастическими лентами)</i> Упражнение 1. И.п. – широкая стойка, ленты в руках внизу. Развести руки в стороны, поднять вверх. Вытянуть руки вперёд, развести в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, руки с лентами прижаты к груди. Присесть, вынести руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с лентами в стороны. Присесть, положить ленты на пол позади себя. Встать, выполнить хлопок над головой. Присесть, взять ленты, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 3. И.п. – сидя, ноги врозь на ширину ступни, руки с лентами на коленях. Наклониться вперёд, потянуться лентами к носкам ног, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 4. И.п. – лёжа на спине, руки с лентами вдоль туловища. Поднять ноги вверх, потянуться лентами к ногам вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 5. И.п. – стойка произвольная. Прыгать на двух ногах, на одной ноге (поочерёдно), вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p>	

	<p>И.п.- стоя боком к скамейке, ноги вместе, держась за рёбра скамейки. Прыгать на двух ногах через скамейку вправо-влево, вернуться в и.п. (повторить 6-7 раз) Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному между скамейками, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p>Упражнение 6. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 15 секунд.</p>		
	<p>Первая неделя</p>	<p>Вторая неделя</p>		
	<p>Занятие №49 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов (кеглей). • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. <p>Игровое упражнение «Весёлые соревнования» Две команды участвуют в соревнованиях с использованием фитболов. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>Занятие №50 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. • Прокатывание набивных мячей в заданном направлении. • Прыжки в длину с места. <p>Игровое упражнение «Мышеловка» Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Всё погрызли, всё поели. Берегитесь же, плутовки! Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй - вбегают в круг и вбегают из него; по</p>	<p>Занятие №51 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу с отскоком от пола. • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. <p>Игровое упражнение «Попади в обруч» Разделившись на две команды, по очереди бросать малый мяч, стараясь попасть в обруч (расположен на расстоянии 5 м), передавать</p>	<p>Занятие №52 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком на голове. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину, в высоту с разбега. • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. • Прокатывание набивных мячей. <p>Игровое упражнение «Мы весёлые ребята» После слов «Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» перебежать с одной стороны зада на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого</p>

	<p>упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.72</p>	<p>сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.73</p>	<p>мяч следующему игроку; побеждает команда, первая завершившая эстафету и набравшая наибольшее количество очков. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.73</p>	<p>дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.74</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №53 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком на голове. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину, в высоту с разбега. • Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой. • Метание малого мяча на дальность. 	<p>Занятие №54 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой. • Метание малого мяча на дальность. • Прыжки в длину с места. 	<p>Занятие №55 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов (кеглей). • Прыжки в длину с места. • Лазанье по гимнастической стенке со страховкой инструктора. 	<p>Занятие №56. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Прокатывание набивных мячей в заданном направлении. • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

	<p>Игровое упражнение «Школа мяча» Разделившись на две команды, сидя верхом на гимнастической скамейке, по сигналу инструктора передавать мяч над головой от первого игрока к последнему и обратно; побеждает команда, первая выполнившая задание. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.75</p>	<p>Игровое упражнение «Мышеловка» Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Всё погрызли, всё поели. Берегитесь же, плутовки! Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй - вбегают в круг и вбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.75</p>	<p>Игровое упражнение «Школа мяча» Разделившись на две команды, сидя верхом на гимнастической скамейке, по сигналу инструктора передавать мяч над головой от первого игрока к последнему и обратно; побеждает команда, первая выполнившая задание. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.76</p>	<p>Игровое упражнение «Мышеловка» Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Всё погрызли, всё поели. Берегитесь же, плутовки! Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй - вбегают в круг и вбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-35 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.76</p>
<p>Апрель</p>	<p>Задачи: - поддерживать интерес детей к различным видам спорта; - закреплять умение сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; - обеспечивать закаливание организма детей.</p>			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с гимнастической палкой)</i> Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка, палка широким хватом внизу. Поднять палку вверх, наклониться вправо. Выпрямиться, опустив палку на грудь, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону). Упражнение 2.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с мешочками)</i> Упражнение 1. И.п. - широкая стойка, руки с мешочками вдоль туловища. Поднимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться, вернуться в и.п. (повторить 6 раз). Упражнение 2.</p>	

	<p>И.п. – широкая стойка, руки с палкой опущены вниз. Поднять руки с палкой вверх, наклониться к правой ноге. Выпрямится, поднять палку вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант)</p> <p>И.п. – узкая стойка, руки с палкой подняты вверх. Присесть, палку вынести вперёд, поочерёдно отводить ноги в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 3.</p> <p>И.п. – сидя, ноги врозь, палка на плечах. Поднять палку вверх, наклониться, потянувшись к носкам ног, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 4.</p> <p>И.п. – лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, вытянуть руки с палкой вперёд-вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 5.</p> <p>И.п. – широкая стойка, руки с палкой опущены вниз, хват шире плеч. Прыгать ноги скрестно – ноги врозь, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и.п. (повторить 5 раз).</p> <p>Упражнение 5.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p>И.п. – широкая стойка, руки с мешочками разведены в стороны. Присесть медленным движением, руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 3.</p> <p>И.п. – широкая стойка, правая рука с мешочками за спиной. Развести руки в стороны, наклониться к правой ноге, переложить мешочки из руки в руку за коленом. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 3. (второй вариант)</p> <p>И.п. – широкая стойка, руки разведены в стороны (в правой руке мешочки)</p> <p>Поднять правое колено, переложить мешочки из руки в руку, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 4.</p> <p>И.п. – стойка на коленях, руки с мешочками вдоль туловища. Отставить правую ногу, поднять руки вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону)</p> <p>Упражнение 5.</p> <p>И.п. – стойка в упоре на колени, руки с мешочками на поясе. Выполнить поворот вправо, отведя вправо правую руку, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 6.</p> <p>И.п. – широкая стойка, руки с мешочками подняты вверх. Прыгать одна нога вперёд - другая назад, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 7.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с мешочками в руках, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	
	Первая неделя	Вторая неделя	
<p>Занятие №57 <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p>	<p>Занятие №58 <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p>	<p>Занятие №59 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p>	<p>Занятие №60 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег на скорость. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>

	<p><i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание малого мяча на дальность. • Прыжки в длину, в высоту с разбега. • Лазанье по гимнастической стенке. <p>Игровое упражнение «Караси и щука» Перебежать на другую сторону зала; ведущий («щука») старается поймать как можно больше «карасей»; те, кого поймают, образуют «сеть», взявшись за руки, стараются поймать оставшихся игроков.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.79</p>	<p><i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад. • Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой. • Метание малого мяча на дальность. <p>Игровое упражнение «Бездомный заяц» Свободно перемещаться по залу между обручами (количество обручей на 1-3 меньше, чем играющих), по сигналу педагога занять свободный обруч.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.80</p>	<p><i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину, в высоту с разбега. • Метание малого мяча на дальность. • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. <p>Игровое упражнение «Мышеловка» Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Всё погрызли, всё поели. Берегитесь же, плутовки! Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй - вбегают в круг и вбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.80</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой. • Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад. • Метание малого мяча на дальность. <p>Игровое упражнение «Караси и щука» Перебежать на другую сторону зала; ведущий («щука») старается поймать как можно больше «карасей»; те, кого поймают, образуют «сеть», взявшись за руки, стараются поймать оставшихся игроков.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.81</p>
--	---	--	--	---

	Третья неделя	Четвёртая неделя		
	<p>Занятие №61 <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. • Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад. • Метание малого мяча в горизонтальную цель. <p>Игровое упражнение «Бездомный заяц» Свободно перемещаться по залу между обручами (количество обручей на 1-3 меньше, чем играющих), по сигналу педагога занять свободный обруч. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд.</p>	<p>Занятие № 62 <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бег на скорость. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину, в высоту с разбега. • Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой. • Метание малого мяча в горизонтальную цель. <p>Игровое упражнение «Встречные перебежки» Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с играющими другой команды, бегущими в обратном направлении. Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>Занятие №63 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег на скорость. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. • Метание малого мяча в горизонтальную цель. • Прыжки в длину, в высоту с разбега. <p>Игровое упражнение «Школа мяча» Разделившись на две команды, сидя верхом на гимнастической скамейке, по сигналу инструктора передавать мяч над головой от первого игрока к последнему и обратно; побеждает команда, первая выполнившая задание. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>Занятие №64. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег на скорость. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину, в высоту с разбега. • Метание малого мяча в горизонтальную цель. • Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой. <p>Игровое упражнение «Караси и щука» Перебежать на другую сторону зала; ведущий («щука») старается поймать как можно больше «карасей»; те, кого поймают, образуют «сеть», взявшись за руки, стараются поймать оставшихся игроков. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-45 секунд.</p>

	Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.82	упражнениями, в течение 30-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.82	упражнениями, в течение 30-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.83	Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.83
Май	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; - развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость; - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (без предметов)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. - широкая стойка, руки за головой в замок. Поднять руки вверх и развести в стороны ладонями вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, руки за спину. Развести руки в стороны, наклониться вправо. Выпрямиться, поднимая руки вверх. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стойка на коленях, руки за спиной в замок. Наклониться, поднимая за спиной сцепленные руки, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки в стороны. Присесть, поднять руки вверх. Выполнить три хлопка над головой, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – стойка в упоре на коленях. Выпрямить ноги, приняв положение упора согнувшись, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 5. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (со средним мячом)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – широкая стойка, руки с мячом опущены вниз. Поднять руки вверх, наклониться вправо, влево, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, мяч в руках внизу. Наклониться к правой ноге, прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону).</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки с мячом перед собой. Присесть, отвести в сторону правую ногу, левую ногу, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках. Садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 4. И.п. – сидя на полу, мяч в руках перед грудью. Прокатить мяч по ногам до ступней, вернуться в и.п. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, руки с мячом подняты вверх. Прыгать ноги врозь, ноги скрестно, удерживая мяч над головой, чередуя с ходьбой. (повторить 6 раз).</p> <p>Упражнение 6. Ходьба в колонне по три с мячом в руках в сочетании с дыхательными упражнениями в течение 25 - 30 секунд.</p>	
	Первая неделя		Вторая неделя	
	Занятие №65	Занятие №66	Занятие №67	Занятие №68

	<p><i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом). Бег на скорость (30 м). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад. • Метание малого мяча в вертикальную цель. • Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой. <p>Игровое упражнение «Эстафета парами» Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи), передать эстафету следующей паре. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.86</p>	<p><i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом). Бег на скорость (20 м). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание малого мяча в горизонтальную цель. • Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад. • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. <p>Игровое упражнение «Встречные перебежки» Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с играющими другой команды, бегущими в обратном направлении. Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд.</p>	<p><i>Вводная часть</i> Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Бег на скорость (30 м). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). • Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой. • Метание малого мяча в вертикальную цель. <p>Игровое упражнение «Мяч водящему» Разделившись на две команды, бросать мяч водящему (у каждой команды свой водящий), вставать в конец колонны; побеждает та команда, последний играющий которой раньше вернёт мяч водящему. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд.</p>	<p><i>Вводная часть</i> Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). • Перелезание с одного пролёта гимнастической лестницы на другой. • Метание малого мяча в горизонтальную цель. <p>Игровое упражнение «Встречные перебежки» Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с играющими другой команды, бегущими в обратном направлении. Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать. <i>Заключительная часть</i></p>
--	--	---	---	---

		Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.86	Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.87	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.87
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №69 <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом). Бег на скорость (30 м). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад. • Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой. • Метание малого мяча в вертикальную цель. <p>Подвижная игра «Пустое место» Встать в круг, водящий ходит позади круга со словами: «Я иду, иду, иду, да кого-то выберу» - дотрагивается до игрока; оба бегут позади круга в</p>	<p>Занятие №70 <i>Вводная часть</i> Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Бег на скорость (30 м). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом на другой пролёт. • Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). • Метание малого мяча в вертикальную цель. <p>Игровое упражнение «Дорожка препятствий» Пройти по гимнастической доске, лежащей на полу, перешагивая через предметы, вернуться обратно. <i>Заключительная часть</i></p>	<p>Занятие №71 <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом). Бег на скорость (30 м). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад. • Метание малого мяча в вертикальную цель. • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт в чередовании с ползанием по наклонной доске, опираясь на предплечья и колени. <p>Игровое упражнение «Школа мяча»</p>	<p>Занятие №72. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом). Бег на скорость (30 м). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад. • Метание малого мяча в вертикальную цель. • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. <p>Игровое упражнение «Встречные перебежки» Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с играющими другой команды, бегущими в обратном направлении.</p>

	<p>противоположных направлениях, стараясь занять освободившееся место.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.88</p>	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.89</p>	<p>Разделившись на две команды, сидя верхом на гимнастической скамейке, по сигналу инструктора передавать мяч над головой от первого игрока к последнему и обратно; побеждает команда, первая выполнившая задание.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.89</p>	<p>Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40-45 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.90</p>
--	--	--	--	--

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Сказка» (МБДОУ «Сказка»)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

р.п. Кольцово, 2023

Реализация комплекса задач по частям физкультурного занятия

Приоритетное направление <u>Ловкость, Скоростные, Координационные</u> способности		
Вводная	Основная	Заключительная
Комплекс задач по основным направлениям		
<p><i>оздоровительные и воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организация группы (построение, перестроения, повышение уровня мотивации детей к занятию); - подготовка функций основных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной) для выполнения целевой установки занятия через различные виды ходьбы и бега в зонах слабой и умеренной мощности, ОРУ на месте или в движении с предметами и без 	<p><i>образовательные и воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подводящие или имитационные упражнения, позволяющие детям лучше освоить основной двигательный материал, способствующий (до 80% времени занятия) развитию планируемого психофизического качества в зонах от умеренной до максимальной мощности с активным использованием подвижных игр, а также эстафет в тех же зонах мощности 	<p><i>оздоровительные и воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - восстановление функций основных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной) после основной физической нагрузки через различные виды бега и ходьбы в зоне слабой мощности, ОРУ на месте или в движении с предметами и без; - организация группы (построение, подведение итогов занятия)

Месяц	Недели	
Сентябрь	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью; - формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности; - обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. 	
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (без предметов)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка. Поднять руки вверх, ладонями наружу, подняться на носки, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 2. И.п. – стоя, широкая стойка, руки на поясе. Приседая, развести колени в стороны, руки вытянуть вперёд. Выпрямится, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, руки на поясе. Поднять правое колено, выполнить хлопок под коленом, вернуться в и.п. (повторить 6 раз каждой ногой)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, руки на поясе. Развести руки в стороны, наклониться вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног. Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – широкая стойка, руки на поясе. Повернуть туловище вправо, правую руку отвести вправо ладонью вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону)</p> <p>Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, руки на поясе. На счёт 1-8 прыгать на двух ногах на месте. (повторить 3-4 раза с небольшими паузами)</p> <p>Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с малым мячом)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону)</p> <p>Упражнение 2. И.п. – стоя, широкая стойка, мяч в правой руке. Развести руки в стороны, наклониться вперёд-вниз, переложить мяч в левую руку. Выпрямиться, развести руки в стороны. (повторить 6 раз в каждую сторону)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, мяч в правой руке внизу. Развести руки в стороны, присесть, вытянув руки вперёд, мяч переложить в левую руку. Встать, развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз)</p> <p>Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, мяч в обеих руках внизу. Вытянуть руки с мячом вперёд, присесть, опустив руки вниз. Встать, вытянуть руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз.)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. На счёт 1-8 прокатить мяч вправо, поворачиваясь и следя за ним. Повторить 6 раз в каждую сторону.</p> <p>Упражнение 5. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги, вернуться в и.п. (повторить 6 раз каждой ногой)</p> <p>Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, обе кегли подняты в руках над головой, в течение 30 секунд.</p>

	<i>Первая неделя</i>		<i>Вторая неделя</i>	
	<p>Занятие №1 <i>Вводная часть</i> Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперёд. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. • Прыжки на дух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой. • Перебрасывание мяча друг другу снизу. <p>Игровое упражнение «Чьё звено скорее соберётся» Разделиться на три звена, выбрать трёх водящих, свободно перемещаться по залу, по сигналу водящих (поднят флажок-красный, синий и зелёный соответственно) собраться вокруг «своего» водящего. <i>Заключительная часть</i></p>	<p>Занятие №2 <i>Вводная часть</i> Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперёд. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. • Прыжки на дух ногах на месте. <p>Игровое упражнение «Чьё звено скорее соберётся» Разделиться на три звена, выбрать трёх водящих, свободно перемещаться по залу, по сигналу водящих (поднят флажок-красный, синий и зелёный соответственно) собраться вокруг «своего» водящего. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся</p>	<p>Занятие №3 <i>Вводная часть</i> Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперёд. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. • Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой. • Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно. <p>Игровое упражнение «Чьё звено скорее соберётся» Разделиться на три звена, выбрать трёх водящих, свободно перемещаться по залу, по сигналу водящих (поднят флажок-красный, синий и зелёный</p>	<p>Занятие №4 <i>Вводная часть</i> Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. • Перебрасывание мяча друг другу через сетку. <p>Игровое упражнение «Хитрая лиса» Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если "хитрая лиса" не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит. <i>Заключительная часть</i></p>

	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.30</p>	<p>дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.31</p>	<p>соответственно) собраться вокруг «своего» водящего. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.31</p>	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.32</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №5 <i>Вводная часть</i> Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см). • Перебрасывание мяча друг другу через сетку. • Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд. <p>Игровое упражнение «Хитрая лиса»</p>	<p>Занятие №6 <i>Вводная часть</i> Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперёд. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно. • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине). • Прыжки на двух ногах на месте. <p>Игровое упражнение</p>	<p>Занятие №7 <i>Вводная часть</i> Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперёд. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте. • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине). • Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно. 	<p>Занятие №8. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок. Бег, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперёд. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. • Прыжки на двух ногах на месте. • Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно. <p>Игровое упражнение</p>

	<p>Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если "хитрая лиса" не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.33</p>	<p>«Хитрая лиса»</p> <p>Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если "хитрая лиса" не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.33</p>	<p>Игровое упражнение «Весёлые лягушки»</p> <p>Перемещаться вокруг «пруда» (ткань голубого цвета), произнося: «Мы весёлые лягушки, озорные мы квакушки. В этом, озере живём, дружно песенку поём: «Ква-ква-ква»; по сигналу (педагог произносит: «Цапля на озере») занять место на свободной «кувшинке» (кружки из зелёного картона), водящий старается поймать «лягушат».</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.34</p>	<p>«Хитрая лиса»</p> <p>Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если "хитрая лиса" не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.</p> <p><i>Заключительная часть</i></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.34</p>
<p>Октябрь</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку); - формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности; - обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей; - формировать правильную осанку. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с флажками)</i></p> <p>Упражнение 1.</p> <p>И.п. - широкая стойка. Вытянуть руки вперёд, поднять вверх. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 2.</p> <p>И.п. – широкая стойка, флажки внизу. Повернуть туловище вправо, руки с флажками развести в стороны,</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с обручем)</i></p> <p>Упражнение 1.</p> <p>И.п. – стоя, широкая стойка, обруч хватом согнутых рук с боков у груди. Руки с обручем вытянуть вперёд, поднять вверх. Руки с обручем вытянуть вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6-7 раз)</p> <p>Упражнение 2.</p> <p>И.п. – стоя, широкая стойка, обруч вертикально за спиной. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п.</p>	

	<p>вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз) Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, руки с флажками согнуты у груди. Присесть, руки с флажками вынести вперёд, коснуться палочками носков ног. Выпрямиться, вернуться в и.п. (повторить 6-7 раз) Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, флажки опущены вниз. Присесть, флажки спрятать за спину. Выпрямиться, вернуться в и.п. (повторить 6-7 раз) Упражнение 4. И.п. – сидя, ноги врозь, руки с флажками согнуты у груди. Наклониться вперёд, коснуться палочками флажков колен, вернуться в и.п. (повторить 6-7 раз) Упражнение 5. И.п. – лёжа на спине, прямые ноги вместе, руки с флажками за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 6. И.п. – широкая стойка, флажки внизу. Прыжком расставить ноги врозь, руки с флажками развести в стороны. Прыжком соединить ноги вместе, вернуться в и.п. (повторить 2-3 раза) Упражнение 7. Ходьба в колонне по одному с мешочками в руках, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p>(повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, обруч в правой руке вертикально на полу. Пролезть в обруч боком, перехватить его в левую руку, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз в каждую сторону) Упражнение 3. И.п. – стоя, широкая стойка, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. Поднять обруч вверх, посмотреть на него. Наклониться вперёд к левой ноге, держа обруч вертикально, выпрямиться, поднять обруч вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 4. И.п. – лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. Приподнять обруч, затем, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 5. И.п. – широкая стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. На счёт 1-7 прыгать на двух ногах в обруче, на счёт 8 выпрыгнуть из обруча. Повернуться к обручу. На счёт 1-7 прыгать на двух ногах перед обручем, на счёт 8 запрыгнуть в обруч. Упражнение 6 Ходьба в колонне по одному, держа мяч над головой, в течение 30 секунд.</p>	
	Первая неделя	Вторая неделя	
<p>Занятие №9 <i>Вводная часть</i> Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>	<p>Занятие №10 <i>Вводная часть</i> Ходьба приставными шагами вперёд и назад. Бег спиной вперёд, сохраняя направление. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i></p>	<p>Занятие №11 <i>Вводная часть</i> Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p>	<p>Занятие №12 <i>Вводная часть</i> Ходьба приставными шагами вперёд и назад. Бег спиной вперёд, сохраняя направление. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд. • Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см). • Перебрасывание мяча друг другу через сетку. <p>Игровое упражнение «Весёлые лягушки» Перемещаться вокруг «пруда» (ткань голубого цвета), произнося: «Мы весёлые лягушки, озорные мы квакушки. В этом, озере живём, дружно песенку поём: «Ква-ква-ква»; по сигналу (педагог произносит: «Цапля на озере») занять место на свободной «кувшинке» (кружки из зелёного картона), водящий старается поймать «лягушат».</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.38</p>	<p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с зажатым между ног мешочком. • Проползание на животе под верёвкой. • Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. <p>Игровое упражнение «Весёлые лягушки» Перемещаться вокруг «пруда» (ткань голубого цвета), произнося: «Мы весёлые лягушки, озорные мы квакушки. В этом, озере живём, дружно песенку поём: «Ква-ква-ква»; по сигналу (педагог произносит: «Цапля на озере») занять место на свободной «кувшинке» (кружки из зелёного картона), водящий старается поймать «лягушат».</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.38</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд. • Перебрасывание мяча друг другу через сетку. • Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см). <p>Игровое упражнение «Школа мяча» Разделившись на две команды, сесть верхом на гимнастическую скамейку, по сигналу передавать мяч над головой от первого игрока к последнему.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.39</p>	<p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. • Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками. • Прыжки с зажатым между ног мешочком. <p>Игровое упражнение «Школа мяча» Разделившись на две команды, сесть верхом на гимнастическую скамейку, по сигналу передавать мяч над головой от первого игрока к последнему.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.39</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	

<p>Занятие №13 <i>Вводная часть</i> Ходьба приставными шагами вперёд и назад. Бег спиной вперёд, сохраняя направление. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с зажатым между ног мешочком. • Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками. • Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками. <p>Игровое упражнение «Чьё звено скорее соберётся» В соревновательной форме - с использованием дидактического материала. Разделиться на три звена, выбрать трёх водящих, свободно перемещаться по залу, по сигналу водящих (поднят флажок-красный, синий и зелёный соответственно) собраться вокруг «своего» водящего. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>Занятие №14 <i>Вводная часть</i> Ходьба в полуприседе. Бег мелким и широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу через сетку. • Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд с хлопками над головой. • Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. <p>Игровое упражнение «Весёлые лягушки» В соревновательном варианте: кто из «лягушек» быстрее доберётся до цели – добежать до корзины, захватить кувшинку, занять место на «пруду». Перемещаться вокруг «пруда» (ткань голубого цвета), произнося: «Мы весёлые лягушки, озорные мы квакушки. В этом, озере живём, дружно песенку поём: «Ква-ква-ква»; по сигналу (педагог произносит: «Цапля</p>	<p>Занятие №15 <i>Вводная часть</i> Ходьба в полуприседе. Бег мелким и широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд. • Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. • Перебрасывание мяча друг другу через сетку. <p>Игровое упражнение «Сбор урожая» Разделиться на две команды, по сигналу поочередно переносить предметы (муляжи овощей) в корзину. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.41</p>	<p>Занятие №16. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба в полуприседе. Бег мелким и широким шагом. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд. • Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. • Перебрасывание мяча друг другу через сетку. <p>Игровое упражнение «Весёлые лягушки» В соревновательном варианте: кто из «лягушек» быстрее доберётся до цели – добежать до корзины, захватить кувшинку, занять место на «пруду». Перемещаться вокруг «пруда» (ткань голубого цвета), произнося: «Мы весёлые лягушки, озорные мы квакушки. В этом, озере живём, дружно песенку поём: «Ква-ква-ква»; по</p>
--	---	---	---

	<p>упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.40</p>	<p>на озере») занять место на свободной «кувшинке» (кружки из зелёного картона), водящий старается поймать «лягушат». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.40</p>		<p>сигналу (педагог произносит: «Цапля на озере») занять место на свободной «кувшинке» (кружки из зелёного картона), водящий старается поймать «лягушат». <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30-40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.41</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Задачи: - продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений; - развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость; - формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.</p>			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (без предметов)</i> Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка, руки вдоль туловища. Шагнуть вправо, разведя руки в стороны, поднять руки вверх. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 2. И.п. – стоя, широкая стойка, руки на поясе. Повернуть туловище вправо, отвести в сторону правую руку, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 3. И.п. – стоя, широкая стойка, руки внизу. Развести руки в стороны, наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка. Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 4. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол), вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз) Упражнение 5.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с гимнастической палкой)</i> Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка, руки с палкой опущены вниз, хват на ширине плеч. Поднять палку вверх, опустить палку назад на лопатки, сгибая руки. Поднять палку вверх, вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз) Упражнение 2. И.п. – стоя, широкая стойка, руки с палкой опущены вниз. Поднять палку вверх, присест, вынося палку вперёд. Встать, поднять палку вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 3. И.п. – сидя, палка перед грудью в согнутых руках. Поднять палку вверх, наклониться вперёд, коснуться носков ног. Поднять палку вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 4. И.п.- лёжа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. Прогнуться, вынести палку вперёд-вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p>	

	<p>И.п. – узкая стойка, руки на поясе. На счёт 1-8 прыгать ноги вместе – ноги врозь. Повторить несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой. Упражнение 5. (второй вариант) И.п. – сидя на полу, руки подняты вверх, прямые ноги вместе. Наклониться, коснуться пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз) Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p>Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, руки с палкой опущены вниз, хват на ширине плеч. На счёт 1-8 ноги вместе – ноги врозь (палка в вытянутых руках вверх). Повторить 2-3 раза. Упражнение 5. (второй вариант) И.п.- широкая стойка, руки с палкой подняты вверх, хват на ширине плеч. На счёт 1-8 вместе – ноги врозь (палка в опущенных руках внизу). (повторить 2-3 раза) Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №17 <i>Вводная часть</i> Ходьба приставными шагами вперёд и назад. Бег спиной вперёд, сохраняя направление. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с зажатым между ног мешочком. • Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. • Бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя руками. <p>Игровое упражнение «Весёлые лягушки» (с обручами) В соревновательном варианте: кто из «лягушек»</p>	<p>Занятие №18 <i>Вводная часть</i> Ходьба приставными шагами вперёд и назад. Бег спиной вперёд, сохраняя направление. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. • Бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя руками. • Прыжки с зажатым между ног мешочком. <p>Игровое упражнение «Сбор урожая» Разделиться на две команды, по сигналу поочередно</p>	<p>Занятие №19 <i>Вводная часть</i> Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево). • Бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя руками. • Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. <p>Игровое упражнение</p>	<p>Занятие №20 <i>Вводная часть</i> Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево), руки на поясе. • Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. • Бросание мяча вверх, об пол и ловля одной рукой. <p>Игровое упражнение</p>

<p>быстрее доберётся до цели – добежать до корзины, захватить кувшинку, занять место на «пруду».</p> <p>Перемещаться вокруг «пруда» (ткань голубого цвета), произнося: «Мы весёлые лягушки, озорные мы квакушки. В этом, озере живём, дружно песенку поём: «Ква-ква-ква»; по сигналу (педагог произносит: «Цапля на озере») занять место на свободной «кувшинке» (кружки из зелёного картона), водящий старается поймать «лягушат».</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.44</p>	<p>переносить предметы (муляжи овощей) в корзину (в обручи).</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.45</p>	<p>«Школа мяча» Разделившись на две команды, сесть верхом на гимнастическую скамейку, по сигналу передавать мяч над головой от первого игрока к последнему.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.45</p>	<p>«Хитрая лиса» Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если "хитрая лиса" не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.46</p>
Третья неделя		Четвёртая неделя	
<p>Занятие №21 <i>Вводная часть</i> Ходьба приставными шагами вперёд и назад. Бег спиной вперёд, сохраняя направление. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i></p>	<p>Занятие №22 <i>Вводная часть</i> Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег в колонне (по одному, по двое). ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p>	<p>Занятие №23 <i>Вводная часть</i> Ходьба приставными шагами вперёд и назад. Бег спиной вперёд, сохраняя направление. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i></p>	<p>Занятие №24 Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба приставными шагами вперёд и назад. Бег спиной вперёд, сохраняя направление. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i></p>

	<p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с зажатым между ног мешочком. • Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. • Бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя руками. <p>Игровое упражнение «Сбор урожая» Разделиться на две команды, по сигналу поочерёдно переносить предметы (муляжи овощей) в корзину (в обручи).</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.46</p>	<p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево), руки на поясе. • Бросание мяча вверх, об пол и ловля одной рукой. • Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. <p>Игровое упражнение «Школа мяча» Разделившись на две команды, сесть верхом на гимнастическую скамейку, по сигналу передавать мяч над головой от первого игрока к последнему.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.47</p>	<p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с зажатым между ног мешочком. • Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами, в чередовании с ползанием на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. • Бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя руками с хлопком и с продвижением вперёд. <p>Игровое упражнение «Хитрая лиса» Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами; если "хитрая лиса" не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с зажатым между ног мешочком. • Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. • Бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя руками. <p>Игровое упражнение «Школа мяча» Разделившись на две команды, сесть верхом на гимнастическую скамейку, по сигналу передавать мяч над головой от первого игрока к последнему.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.48</p>
--	---	--	---	--

			упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.47	
Декабрь	Задачи: - обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей; - формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой; - продолжать развивать основные качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с обручем)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – широкая стойка, обруч в правой руке. Выполнить махи правой рукой вперёд, назад. Переложить обруч в левую руку, вернуться в и.п. (повторить 6 раз каждой рукой)</p> <p>Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, обруч вертикально перед собой, хват с боков. Отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону)</p> <p>Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, обруч вертикально перед собой, хват с боков. Наклониться, положить обруч на пол, встать, выполнив хлопок над головой. Наклониться, взять обруч, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, обруч вертикально перед собой, хват с боков. Поднять обруч вверх, присесть. Встать, вернуться в и.п. (повторить 6-7 раз)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – широкая стойка, обруч в правой руке, хват сверху. Выполнить выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке, вернуться в и.п., быстрым движением переложить обруч в левую руку. (повторить 5-6 раз в каждую сторону)</p> <p>Упражнение 5. И.п. – лёжа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. Прогнуться, выбросить обруч вперёд-вверх, приподняв ноги, вернуться в и.п. (повторить 6-7 раз)</p> <p>Упражнение 6.</p>	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (без предметов)</i></p> <p>Упражнение 1. И.п. – широкая стойка, руки согнуты к плечам. Совершать круговые движения руками вперёд, затем назад, вернуться в и.п. (повторить 7 раз)</p> <p>Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, руки за головой Шагнуть вправо, наклониться вправо. Выпрямиться, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, руки на поясе. Развести руки в стороны, наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом. Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз в каждую сторону)</p> <p>Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, руки внизу. Поднять правое колено, выполнить хлопок под ним, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз каждой ногой)</p> <p>Упражнение 4. И.п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. Поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой ноги, вернуться в и.п. (повторить 6 раз)</p> <p>Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, руки разведены в стороны. На счёт 1-8 прыгать ноги вместе-ноги врозь (хлопок над головой). (повторить 2-3 раза)</p> <p>Упражнение 6. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>		

	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.			
	Первая неделя		Вторая неделя	
	<p>Занятие №25 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. • Пролезание в обруч разными способами. • Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками (10 раз). <p>Игровое упражнение «Перебежки» Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с игроками другой команды, бегущими в обратном направлении. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>Занятие №26 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч разными способами. • Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. • Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками (10-15 раз) с хлопками. <p>Игровое упражнение «Перебежки» Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с игроками другой команды, бегущими в обратном направлении. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>Занятие №27 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2-3 минут в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча о стену и его ловля двумя руками (10-15 раз) с хлопком. • Пролезание в обруч разными способами. • Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. <p>Игровое упражнение «Перебежки» Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с игроками другой команды, бегущими в обратном направлении. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>	<p>Занятие №28 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч разными способами. • Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперёд и назад, вправо и влево. • Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. <p>Игровое упражнение «Перебежки» Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с игроками другой команды, бегущими в обратном направлении. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными</p>

	упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.51	упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.52	упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.52	упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.53
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №29 <i>Вводная часть</i> Ходьба с набивным мешочком на голове. Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге (правой и левой поочерёдно) через линию вперёд и назад, вправо и влево. • Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. • Подлезание под дугу разными способами. <p>Игровое упражнение «Два Мороза» После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы-два брата молодые, два Мороза удалые. Я-Мороз Красный нос, Я-Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?»</p>	<p>Занятие №30 <i>Вводная часть</i> Ходьба с набивным мешочком на голове. Бег непрерывный в течение 2–3 минут в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подлезание под дугу разными способами. • Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами, встречными перебежками. • Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. <p>Игровое упражнение «Два Мороза» После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы-два брата молодые, два Мороза удалые. Я-Мороз Красный нос, Я-Мороз Синий нос. Кто из вас</p>	<p>Занятие №31 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2–3 минут в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками. • Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. • Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами. <p>Игровое упражнение «Перебежки»</p>	<p>Занятие №32 Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бег непрерывный в течение 2–3 минут в медленном темпе. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами. • Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. • Пролезание в обруч разными способами. <p>Игровое упражнение «Перебежки» Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с игроками другой команды, бегущими в обратном направлении. <i>Заключительная часть</i></p>

	<p>ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.53</p>	<p>решится в путь дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.54</p>	<p>Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с игроками другой команды, бегущими в обратном направлении.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.54</p>	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.55</p>
<p>Январь</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега; - развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.); - обеспечивать закаливание организма детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с флажками)</i> Упражнение 1. И.п. – стоя, широкая стойка, руки с флажками опущены вниз. Развести руки с флажками в стороны, поднять вверх, скрестить. Развести руки с флажками в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 2. И.п. – стоя, широкая стойка, руки с флажками опущены вниз. Поднять флажки вверх, присесть, вынести флажки вперёд. Встать, поднять флажки вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, руки с флажками опущены вниз. Вынести флажки вперёд, наклониться, коснуться флажками пола. Выпрямиться, поднять руки вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, флажки в согнутых руках у плеч.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (на гимнастической скамейке)</i> Упражнение 1. И.п. – сидя на скамейке, руки на поясе. Развести руки в стороны, завести за голову, развести в стороны, вернуться в и.п. (повторить 8 раз) Упражнение 2. И.п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. Развести руки в стороны, наклониться вправо, коснуться пола. Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз в каждую сторону) Упражнение 3. И.п. – сидя на скамейке верхом, руки за головой. Повернуть туловище вправо, правую руку отвести в сторону. Выпрямиться, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – сидя на скамейке верхом, руки в стороны.</p>	

	<p>Поднять флажки вверх, присесть, вынести флажки вперёд. Встать, поднять флажки вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 4. И.п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. Повернуть туловище вправо, флажок отвести вправо, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, руки с флажками опущены вниз. На счёт 1-8 ноги вместе-ноги врозь (руки с флажками развести в стороны). (повторить 2-3 раза) Упражнение 7. Ходьба в колонне по одному, с дыхательными упражнениями с флажками в течение 30 секунд.</p>	<p>Наклониться вправо, рукой коснуться пола, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 4. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. Шагнуть правой ногой на скамейку, приставить левую ногу. Шагнуть со скамейки правой ногой, приставить левую ногу, вернуться в и.п. (повторить 4 раза с каждой ноги) Упражнение 5. И.п. – лёжа на спине перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. Поднять прямые ноги вверх-вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 6. И.п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыгать на двух ногах, на правой и левой ноге вокруг скамейки. Упражнение 7. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №33 <i>Вводная часть</i> Ходьба с мешочком на голове. Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперёд и назад, вправо и влево. • Подлезание под дугу разными способами. • Отбивание мяча правой и левой рукой 	<p>Занятие №34 <i>Вводная часть</i> Ходьба с мешочком на голове. Бег с преодолением препятствий. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча перед собой (3-5 м). • Прыжки вверх из глубокого приседа. • Подлезание под дугу различными способами, не касаясь руками пола. 	<p>Занятие №35 <i>Вводная часть</i> Ходьба с мешочком на голове. Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подлезание под дугу разными способами в чередовании с лазаньем по гимнастической стенке. • Отбивание мяча правой и левой рукой 	<p>Занятие №36 <i>Вводная часть</i> Ходьба, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку от гимнастической скамейки. Бег с преодолением препятствий. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. • Ведение мяча в разных направлениях.

	<p>поочерёдно на месте и в движении.</p> <p>Игровое упражнение «Снежная карусель» По сигналу («Ветер дует!») бежать по кругу, держась за руки, с постепенным увеличением темпа, по сигналу («Ветер изменился!») изменить направление движения на противоположное, по сигналу («Ветер затих!») остановиться и опустить руки.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.58</p>	<p>Игровое упражнение «Снежная карусель» По сигналу («Ветер дует!») бежать по кругу, держась за руки, с постепенным увеличением темпа, по сигналу («Ветер изменился!») изменить направление движения на противоположное, по сигналу («Ветер затих!») остановиться и опустить руки.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.59</p>	<p>поочерёдно на месте и в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге (правой и левой поочерёдно) через линию вперёд и назад, вправо и влево. <p>Игровое упражнение «Два Мороза» После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы-два брата молодые, два Мороза удалые. Я-Мороз Красный нос, Я-Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.59</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки вверх из глубокого приседа. <p>Игровое упражнение «Снежная карусель» По сигналу («Ветер дует!») бежать по кругу, держась за руки, с постепенным увеличением темпа, по сигналу («Ветер изменился!») изменить направление движения на противоположное, по сигналу («Ветер затих!») остановиться и опустить руки.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.60</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №37 <i>Вводная часть</i></p>	<p>Занятие №38 <i>Вводная часть</i></p>	<p>Занятие №39 <i>Вводная часть</i></p>	<p>Занятие №40. Контрольное <i>Вводная часть</i></p>

Ходьба, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку от гимнастической скамейки.

Бег с преодолением препятствий.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Прыжки вверх из глубокого приседа.
- Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами.
- Ведение мяча в разных направлениях.

Игровое упражнение «Кто самый меткий?»

Разделившись на команды, поочередно выполнять броски малыми мячами по набивным мячам, расположенным на гимнастических скамейках в центре зала; сбивший мяч награждается очком и должен быстро вернуть мяч на место.

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

Ходьба, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку от гимнастической скамейки.

Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперёд и назад, вправо и влево.
- Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками.
- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Игровое упражнение «Кто самый меткий?»

Разделившись на команды, поочередно выполнять броски малыми мячами по набивным мячам, расположенным на гимнастических скамейках в центре зала; сбивший мяч

Ходьба, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку от гимнастической скамейки.

Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперёд и назад, вправо и влево.
- Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами.

Игровое упражнение «Два Мороза»

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы-два брата молодые, два Мороза удалые. Я-Мороз Красный нос, Я-Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с

Ходьба, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку от гимнастической скамейки.

Бег, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперёд и назад, вправо и влево.
- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
- Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами.

Игровое упражнение «Снежная карусель»

По сигналу («Ветер дует!») бежать по кругу, держась за руки, с постепенным увеличением темпа, по сигналу («Ветер изменился!») изменить направление движения на противоположное, по сигналу («Ветер затих!»)

	<p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.60</p>	<p>награждается очком и должен быстро вернуть мяч на место. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.61</p>	<p>одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.62</p>	<p>остановиться и опустить руки. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.62</p>
<p>Февраль</p>	<p>Задачи: - способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела; - развивать основные физические качества (быстроту, силу, ручную и локомоторную ловкость и т.д.); - <u>учить взаимодействию друг с другом в игровых упражнениях.</u></p>			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с гимнастической палкой)</i> Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка, руки с палкой внизу (хват на ширине плеч). Поднять палку вверх, отставив правую ногу назад на носок, вернуться в и.п. (повторить 6-7 раз) Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, палка в согнутых руках у груди (хват на ширине плеч). Вытянуть руки с палкой вперёд, выполнить пружинящее приседание с разведением колен в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, руки с палкой опущены вниз (хват на ширине плеч). Вытянуть руки с палкой вперёд, выполнить выпад вправо, руки с палкой отвести вправо. Приставить другую ногу, руки с палкой вытянуть вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 3. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, палка за спиной хватом под локтями. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 4.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с мячом большого диаметра)</i> Упражнение 1. И.п. – стоя, широкая стойка, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить за голову. Поднять голову, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 1. (второй вариант) И.п. – лёжа на полу, мяч в руках над головой. Поднять ноги, коснуться мячом пальцев ног, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, мяч в обеих руках у груди. Выполнять в произвольном темпе броски мяча о пол и его ловлю. (повторить 8-10 раз) Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, мяч у груди. В произвольном темпе повернуть туловище вправо, ударить мячом об пол, поймать его. (повторить 3-4 раза в каждую сторону) Упражнение 4. И.п. – широкая стойка, мяч в согнутых руках перед грудью. Выполнять в произвольном темпе броски мяча вверх и его ловлю двумя руками. (повторить 8-10 раз)</p>	

	<p>И.п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах, хват шире плеч. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 5. И.п. – лёжа на спине, палка за головой, руки прямые. Поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз) Упражнение 6. И.п. – широкая стойка, палка за плечами, руки удерживают её хватом сверху. Прыжком поставить ноги врозь, затем вместе. (повторить 3-4 раза сериями по 8 прыжков) Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p>Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, мяч внизу. Присесть, вынести мяч вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 6 Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>		
	Первая неделя	Вторая неделя		
	<p>Занятие №41 <i>Вводная часть</i> Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки вверх из глубокого приседа. • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. • Ведение мяча в разных направлениях. <p>Игровое упражнение «Весёлые соревнования» Разделившись на две команды, поочередно перемещаться, сидя на хоп -</p>	<p>Занятие №42 <i>Вводная часть</i> Ходьба, приседая на одной и пронося другую махом вперёд сбоку гимнастической скамейки. Бег с преодолением препятствий. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. • Прыжки вверх из глубокого приседа. • Бросание мяча о землю и его ловля двумя руками (10-20 раз) с продвижением вперёд. <p>Игровое упражнение</p>	<p>Занятие №43 <i>Вводная часть</i> Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на мягкое покрытие с разбега. • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. • Ведение мяча в разных направлениях. <p>Игровое упражнение «Перебежки» Перебежать с мячом в руках с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с игроками</p>	<p>Занятие №44 <i>Вводная часть</i> Ходьба с мешочком на голове. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на мягкое покрытие с разбега. • Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами. • Ведение мяча в разных направлениях. <p>Игровое упражнение «Весёлые соревнования» Разделившись на две команды, поочередно перемещаться, сидя на хоп -</p>

	<p>мячах, до ориентира и обратно. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.65</p>	<p>«Весёлые соревнования» Разделившись на две команды, поочерёдно перемещаться, сидя на хоп - мячах, до ориентира и обратно. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.66</p>	<p>другой команды, бегущими в обратном направлении. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с. 66</p>	<p>мячах, до ориентира и обратно. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.67</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №45 <i>Вводная часть</i> Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки вверх из глубокого приседа. • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, с сохранением координации движений. • Ведение мяча навстречу друг другу со сменой 	<p>Занятие №46 <i>Вводная часть</i> Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег челночный. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке со сменой темпа, по сигналу инструктора (два хлопка – быстро, один хлопок - медленно). • Прыжки на мягкое покрытие с разбега. • Ведение мяча с продвижением вперёд, 	<p>Занятие №47 <i>Вводная часть</i> Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки вверх из глубокого приседа. • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. • Ведение мяча в разных направлениях в чередовании с перебрасыванием мячей друг другу 	<p>Занятие №48. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок. Бег с преодолением препятствий. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в разных направлениях. • Прыжки вверх из глубокого приседа. • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. <p>Игровое упражнение</p>

	<p>местоположения двух команд.</p> <p>Игровое упражнение «Два Мороза» После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы-два брата молодые, два Мороза удалые. Я-Мороз Красный нос, Я-Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остаётся на том месте, где был пойман.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.67</p>	<p>огИБая предметы змейкой.</p> <p>Игровое упражнение «Кто самый меткий?» Разделившись на команды, поочерёдно выполнять броски малыми мячами по набивным мячам, расположенным на гимнастических скамейках в центре зала; сбивший мяч награждается очком и должен быстро вернуть мяч на место.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.68</p>	<p>произвольным способом в движении.</p> <p>Игровое упражнение «Весёлые соревнования» Две команды участвуют в соревнованиях с использованием фитболов. Первый этап – прокатывать хоп-мяч, второй – проскакать верхом на мяче, третий – в парах нести мяч за ручки.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в 40 секунд.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.68</p>	<p>Две команды участвуют в соревнованиях с использованием фитболов. Первый этап – прокатывать хоп-мяч, второй – проскакать верхом на мяче, третий – в парах нести мяч за ручки.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.69</p>
<p>Март</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей (ходьбы и бега); - совершенствовать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.); - обеспечивать закаливание организма детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с хлопками)</i> Упражнение 1. И.п. – стоя, широкая стойка, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, поднять вверх, хлопнуть в ладоши над головой. Развести руки в стороны, вернуться в и.п.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (в парах)</i> Упражнение 1. И.п. – широкая стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. Развести руки в стороны, поднять вверх.</p>	

	<p>(повторить 6 раз) Упражнение 1. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, руки внизу. Поднять правое колено, хлопнуть в ладоши под коленом, вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз каждой ногой) Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, руки на поясе. Развести руки в стороны, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать, развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз) Упражнение 3. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Повернуть туловище вправо, прямую правую руку отвести в сторону, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 4. И.п. – лёжа на спине, прямые руки за головой. Поднять правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом, вернуться в и.п. (повторить 6 раз каждой ногой) Упражнение 5. И.п.- лёжа на животе, руки согнуты перед собой. Прогнуться, вынести руки вперёд, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз) Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p>Развести руки в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. Поочерёдно приседать, не отпуская рук партнёра, возвращаясь в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 3. И.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка, руки скрестить. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 4. И.п. – лёжа на спине, упор на локтях сзади, прижимая стопы к стопам партнёра (колени слегка согнуты). На счёт 1-4 выполнять круговые движения ногами вперёд («велосипед»), на счёт 5-8 выполнять круговые движения ногами назад. (повторить 4 раза) Упражнение 4. (второй вариант) И.п. – сидя на полу, лицом друг к другу, держась за руки, широко разведя ноги, стопы соприкасаются со стопами партнёра. Лечь набок, удерживая руки партнёра, вернуться в и.п. (повторить 4 раза) Упражнение 5. И.п. – стоя, широкая стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. Выполнить выпад вправо, руки развести в стороны, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 6. Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	
	Первая неделя	Вторая неделя	
<p>Занятие №49 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием через набивные мячи. Бег со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой. ОРУ</p>	<p>Занятие №50 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием через набивные мячи. Бег со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой. ОРУ</p>	<p>Занятие №51 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием через набивные мячи. Бег со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой. ОРУ</p>	<p>Занятие №52 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i></p>

<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд (10 прыжков). • Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. • Метание мяча на дальность левой и правой рукой. <p>Игровое упражнение «Пустое место» Образовать круг; водящий со словами «Я иду, иду, иду, да кого-то выберу» ходит с внешней стороны круга, затем касается спины кого-либо из участников и бежит дальше по ходу движения; выбранный игрок, пробежав вдоль круга в обратном направлении, должен попытаться занять освободившееся пустое место раньше водящего. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд (10 прыжков). • Метание мяча на дальность левой и правой рукой. • Ползание на четвереньках в заданном направлении с прокатыванием набивного мяча головой. <p>Игровое упражнение «Караси и щука» Перебежать на другую сторону зала; ведущий («щука») старается поймать, как можно больше «карасей»; те, кого поймают, образуют «сеть», взявшись за руки, стараются поймать оставшихся игроков. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.72</p>	<p>Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой под дугами. • Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд (10-15 прыжков). • Метание мяча на дальность левой и правой рукой. <p>Игровое упражнение «Пустое место» Образовать круг; водящий со словами «Я иду, иду, иду, да кого-то выберу» ходит с внешней стороны круга, затем касается спины кого-либо из участников и бежит дальше по ходу движения; выбранный игрок, пробежав вдоль круга в обратном направлении, должен попытаться занять освободившееся пустое место раньше водящего. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.</p>	<p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места, с разбега. • Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой между предметами змейкой. • Метание мяча в движущуюся цель (катящийся обруч). <p>Игровое упражнение «Караси и щука» Перебежать на другую сторону зала; ведущий («щука») старается поймать, как можно больше «карасей»; те, кого поймают, образуют «сеть», взявшись за руки, стараются поймать оставшихся игроков. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.74</p>
---	--	---	---

Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.72		Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.73	
Третья неделя		Четвёртая неделя	
<p>Занятие №53 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. • Прыжки в длину с места, с разбега. • Метание мяча в движущуюся цель (катящийся набивной мяч). <p>Игровое упражнение «Весёлый бубен» Встать в круг и передавать бубен со словами: «Побежал весёлый бубен быстро-быстро по рукам, у кого весёлый бубен, тот сейчас станцует нам»; тому, у кого оказался бубен, выполнить танец.</p>	<p>Занятие №54 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием через набивные мячи. Бег со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд (10-15 прыжков). • Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги выпрямлены) с мешочком на спине. • Метание мяча на дальность левой и правой рукой. <p>Игровое упражнение «Весёлый бубен» Встать в круг и передавать бубен со словами: «Побежал весёлый бубен быстро-быстро по рукам, у кого весёлый</p>	<p>Занятие №55 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием через набивные мячи. Бег со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой. <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мяча на дальность левой и правой рукой. • Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой (под дугами). • Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд (10-15 прыжков). <p>Игровое упражнение «Весёлый бубен» Встать в круг и передавать бубен со словами: «Побежал весёлый бубен быстро-быстро по рукам, у кого весёлый бубен, тот сейчас станцует нам»; тому, у кого оказался бубен, выполнить танец.</p>	<p>Занятие №56. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием через набивные мячи. Бег со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд (10-15 прыжков). • Метание мяча на дальность левой и правой рукой. • Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой (под дугами). <p>Игровое упражнение «Весёлый бубен» Встать в круг и передавать бубен со словами: «Побежал весёлый бубен быстро-быстро по рукам, у кого весёлый бубен, тот сейчас</p>

	<p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.74</p>	<p>бубен, тот сейчас станцует нам»; тому, у кого оказался бубен, выполнить танец. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.75</p>	<p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.75</p>	<p>станцует нам»; тому, у кого оказался бубен, выполнить танец. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.76</p>
<p>Апрель</p>	<p>Задачи: - продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях; - формировать быстроту реакции в игровых упражнениях; - обеспечивать закаливание организма детей.</p>			
<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с гимнастической палкой)</i> Упражнение 1. И.п. - стоя, широкая стойка, палка широким хватом внизу. Вынести палку вперёд, повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх. Зафиксировать палку в вытянутых руках параллельно полу, повернуть, опуская левую руку и поднимая правую. Зафиксировать палку параллельно полу, вернуться в и.п. (повторить 4-5 раз) Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, палка в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой пола, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 2. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, палка в руках внизу. Наклониться вперёд, положить палку на пол. Выпрямиться, поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. Наклониться, взять палку, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, палка на полу горизонтально. Перешагнуть правой ногой через палку, приставить левую ногу. Перешагнуть правой ногой через палку в обратном направлении, приставить левую ногу. (повторить 6 раз с каждой ноги) Упражнение 4. И.п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах.</p>	<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с длинной верёвкой-скакалкой) в кругу</i> Упражнение 1. И.п. - широкая стойка, лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. Поднимаясь на носки, поднять верёвку вверх, опустить верёвку, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. Присесть, верёвку вынести вперёд, вернуться в и.п., (повторить 6 раз) Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, лицом в круг, верёвка внизу хватом сверху. Поднять верёвку вверх, наклониться вперёд-вниз, коснуться пола. Выпрямиться, поднять верёвку вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 4. И.п. – широкая стойка, верёвка хватом сверху на уровне пояса. Поднять согнутую правую ногу, коснуться коленом верёвки, вернуться в и.п. (повторить 6 раз каждой ногой) Упражнение 5. И.п. – лёжа на животе, верёвка согнутых руках хватом сверху.</p>			

	<p>Поднять палку вверх, наклониться вправо. Выпрямиться, поднять палку вверх, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. Присесть, разведя колени, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 6. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	<p>Прогнуться, вынести верёвку вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6-7 раз) Упражнение 6. И.п. – стоя боком к верёвке, лежащей на полу, руки на поясе. На счёт 1-8 прыгать через верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд по кругу. (повторить 2-3 раза) Упражнение 6. (второй вариант) И.п. – стоя лицом к верёвке, лежащей на полу, руки за спиной. На счёт 1-8 прыгать через верёвку вперёд и назад. (повторить 2-3 раза) Упражнение 7. Ходьба в колонне по одному, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	
	Первая неделя	Вторая неделя	
<p>Занятие №57 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места, с разбега. • Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. • Метание мяча в движущуюся цель (катящийся набивной мяч). 	<p>Занятие №58 <i>Вводная часть</i> Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты. • Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. • Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). 	<p>Занятие №59 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места, с разбега. • Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. • Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. 	<p>Занятие №60 <i>Вводная часть</i> Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты. • Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног. • Метание в цель из разных положений

	<p>Игровое упражнение «Весёлый бубен» Встать в круг и передавать бубен со словами: «Побежал весёлый бубен быстро-быстро по рукам, у кого весёлый бубен, тот сейчас станцует нам»; тому, у кого оказался бубен, выполнить танец.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.79</p>	<p>Игровое упражнение «Охотники и утки» «Охотники», образующие круг, бросают волейбольные мячи под ноги «уткам», стоящим в центре круга; осаленный мячом покидает круг.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.79</p>	<p>Игровое упражнение «Ловишки» По сигналу педагога бежать по залу со свободно закреплёнными лентами; водящий – «ловишка» старается сорвать как можно больше лент; по сигналу (слова педагога «Вкруг становись!») вернуться в круг, водящий считает количество сорванных лент.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.80</p>	<p>(стоя, стоя на коленях, сидя).</p> <p>Игровое упражнение «Охотники и утки» «Охотники», образующие круг, бросают волейбольные мячи под ноги «уткам», стоящим в центре круга; осаленный мячом покидает круг.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.80</p>
	Третья неделя		Четвёртая неделя	
	<p>Занятие №61 <i>Вводная часть</i> Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке прямо и боком. Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты. • Лазанье по гимнастической 	<p>Занятие № 62 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места, с разбега. • Лазанье по гимнастической стенке 	<p>Занятие № 63 <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с использованием 	<p>Занятие №64. Контрольное <i>Вводная часть</i> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бег с мячом, скакалкой, по доске, бревну. ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор). <i>Основная часть</i> ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с использованием

	<p>стенке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). <p>Игровое упражнение «Ловишки» По сигналу педагога бежать по залу со свободно закреплёнными лентами; водящий – «ловишка» старается сорвать как можно больше лент; по сигналу (слова педагога «Вкруг становись!») вернуться в круг, водящий считает количество сорванных лент. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.81</p>	<p>с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мяча в движущуюся цель (катящийся набивной мяч). <p>Игровое упражнение «Охотники и утки» «Охотники», образующие круг, бросают волейбольные мячи под ноги «уткам», стоящим в центре круга; осаленный мячом покидает круг. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.81</p>	<p>перекрёстного и одноимённого движения рук и ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места, с разбега. • Метание мяча в движущуюся цель (катящийся набивной мяч). <p>Игровое упражнение «Посадка картофеля» По сигналу педагога захватывать кубик и переносить его в обруч («сажать») <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.82</p>	<p>перекрёстного и одноимённого движения рук и ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места, с разбега. • Метание мяча в движущуюся цель (катящийся набивной мяч). <p>Игровое упражнение «Охотники и утки» «Охотники», образующие круг, бросают волейбольные мячи под ноги «уткам», стоящим в центре круга; осаленный мячом покидает круг. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.83</p>
Май	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать навык устойчивого равновесия; - учить детей подбрасывать и ловить мяч на уровне груди; - развивать ручную и локомоторную ловкость; - способствовать закаливанию организма детей. 			
	<p><i>Тема недели: Комплекс №1 (с кубиком)</i> Упражнение 1. И.п. - широкая стойка, кубик в правой руке внизу.</p>		<p><i>Тема недели: Комплекс №2 (с малым мячом)</i> Упражнение 1. И.п. – широкая стойка, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх.</p>	

	<p>Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, вернуться в и.п. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, кубик в правой руке. Развести руки в стороны, наклониться вперёд, положить кубик на пол. Выпрямиться, развести руки в стороны, наклониться вперёд, взять кубик левой рукой, вернуться в и.п. (повторить 6 раз каждой рукой) Упражнение 3. И.п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. Повернуть туловище вправо, поставить кубик у пятки правой ноги, выпрямиться, руки на пояс. Повернуть туловище вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. (повторить 3 раза в каждую сторону) Упражнение 4. И.п. – широкая стойка, кубик в обеих руках внизу. Присесть, вынести прямые руки с кубиком вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 4. (второй вариант) И.п. – узкая стойка, кубик на голове. Присесть, удерживая кубик на голове, спину держать прямо, вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза) Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, перед кубиком, руки произвольно. На счёт 1-8 прыгать на правой и левой ноге вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (повторить 2-3 раза) Упражнение 6. И.п. – широкая стойка, кубик в правой руке. Вынести руки вперёд, переложить кубик в левую руку. Завести руки за спину, переложить кубик в правую руку, вынести руки вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 7. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 30-40 секунд.</p>	<p>Поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 2. И.п. – широкая стойка, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками, выпрямиться, мяч в левой руке. (повторить 6 раз в каждую сторону) Упражнение 3. И.п. – узкая стойка, руки с мячом перед собой. Присесть, отвести в сторону правую ногу, левую ногу, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 3. И.п. – широкая стойка, мяч в правой руке Наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку под коленом левой ноги, выпрямиться. Наклониться вперёд и переложить мяч в правую руку под коленом правой ноги, вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз) Упражнение 4. И.п. – широкая стойка, мяч внизу. В произвольном темпе бросать мяч вверх правой и левой рукой поочередно, ловя его двумя руками. (повторить 6 раз) Упражнение 5. И.п. – широкая стойка, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, действовать таким образом, поочередно каждой рукой несколько раз подряд. Темп произвольный. (повторить 6 раз) Упражнение 5. (второй вариант) И.п. – широкая стойка, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести прямые руки с мячом вперёд, вернуться в и.п. (повторить 6 раз) Упражнение 6. Ходьба в колонне с мячом в руках в сочетании с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.</p>	
	Первая неделя	Вторая неделя	
<p>Занятие №65 <i>Вводная часть</i></p>	<p>Занятие №66 <i>Вводная часть</i></p>	<p>Занятие №67 <i>Вводная часть</i> Ходьба – кружение с закрытыми глазами.</p>	<p>Занятие №68 <i>Вводная часть</i> Ходьба – кружение с закрытыми глазами.</p>

<p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке прямо и боком.</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты. • Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали. • Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). <p>Игровое упражнение «Посадка картофеля» По сигналу педагога захватывать кубик и переносить его в обруч («сажать»).</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.86</p>	<p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке прямо и боком.</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног. • Прыжки с высоты. • Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). <p>Игровое упражнение «Весёлый бубен» Встать в круг и передавать бубен со словами: «Побежал весёлый бубен быстро-быстро по рукам, у кого весёлый бубен, тот сейчас станцует нам»; тому, у кого оказался бубен, выполнить танец.</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.</p>	<p>Бег на скорость (30 м).</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся и вращающуюся). • Метание в горизонтальную и вертикальную цель. • Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали. <p>Игровое упражнение «Посадка картофеля» По сигналу педагога захватывать кубик и переносить его в обруч («сажать»).</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.87</p>	<p>Бег на скорость (30 м).</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся и вращающуюся). • Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног. • Метание в горизонтальную и вертикальную цель. <p>Игровое упражнение «Посадка картофеля» По сигналу педагога захватывать кубик и переносить его в обруч («сажать»).</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.87</p>	<p>Бег на скорость (30 м).</p> <p>ОРУ Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся и вращающуюся). • Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног. • Метание в горизонтальную и вертикальную цель. <p>Игровое упражнение «Посадка картофеля» (Игра с челночным бегом) По сигналу педагога захватывать кубик и переносить его в обруч («сажать»).</p> <p><i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд.</p> <p>Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.87</p>
--	--	--	---	--

Источник и стр.: С.Ю.
Фёдорова, с.86

Третья неделя

Занятие №69

Вводная часть

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке прямо и боком.

Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Прыжки с высоты.
- Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

Подвижная игра

«Охотники и утки»

«Охотники», образующие круг, бросают волейбольные мячи под ноги «уткам», стоящим в центре круга; осаленный мячом покидает круг.

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся

Занятие №70

Вводная часть

Ходьба – кружение с закрытыми глазами.

Бег на скорость (30 м).

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся и вращающуюся).
- Метание в горизонтальную и вертикальную цель.
- Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

Игровое упражнение

«Посадка картофеля»

(Игра в два этапа: челночный бег и захват малых мячей).

По сигналу педагога захватывать кубик и переносить его в обруч («сажать»).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся

Четвёртая неделя

Занятие №71

Вводная часть

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке прямо и боком.

Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Прыжки с высоты.
- Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

Игровое упражнение

«Ловишки»

По сигналу педагога бежать по залу со свободно закреплёнными лентами; водящий – «ловишка» старается сорвать как можно больше лент; по сигналу (слова педагога «Вкруг становись!») вернуться в

Занятие №72. Контрольное

Вводная часть

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке прямо и боком.

Бег в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

ОРУ

Комплекс №1 или №2 (на выбор).

Основная часть

ОВД

- Прыжки с высоты.
- Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

Игровое упражнение

«Посадка картофеля»

(Игра в два этапа: челночный бег и захват малых мячей).

По сигналу педагога захватывать кубик и переносить его в обруч («сажать»).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся

	<p>дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.88</p>	<p>дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.88</p>	<p>круг, водящий считает количество сорванных лент. <i>Заключительная часть</i> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.89</p>	<p>дыхательными упражнениями, в течение 45 секунд. Источник и стр.: С.Ю. Фёдорова, с.89</p>
--	---	---	---	---