

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 18 «Лучик» г. Белгорода

«Принято»
педагогическим советом
МБДОУ д/с № 18
протокол № 1
от «29» 08 2016 г

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ д/с № 18
Е.С. Бардакова
приказ № 94
от «30» 08 2016 г.



Рабочая программа
по физической культуре для детей второй младшей, средней, старшей и
подготовительной групп

Составлена инструктором по физической культуре
Щепанской Юлией Дмитриевной

г. Белгород
2016-2017 учебный год

Пояснительная записка.

В последнее время физическое воспитание приобрело особую актуальность, поскольку даже у детей дошкольного возраста нередко наблюдается дефицит двигательной активности. Многие дети подолгу сидят у телевизора, подолгу играют в компьютерные игры, вследствие чего происходят различные нарушения здоровья, ослабевает иммунная система.

Физические упражнения способствуют физическому, физиологическому и психическому развитию детей, формируют у них разнообразные умения и навыки.

Подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания детей дошкольного возраста. Они включают в себя упражнения требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости; благотворно влияют на сердечно-сосудистую, мышечную и дыхательную системы организма, активизируют обмен веществ, стимулируют функции желёз внутренней секреции.

Играя, дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться в конкретной обстановке и принимать оптимальное решение. При этом у них формируются такие качества, как целеустремлённость, настойчивость и др. Командные игры воспитывают в детях чувство коллективизма, взаимовыручки, они учатся действовать вместе. Любая игра всегда проходит оживлённо, с интересом.

Рабочая программа по физической культуре была разработана на основе образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе. В планирование старшей и подготовительной к школе групп была дополнительно внедрена программа физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» Л. Н. Волошиной. Базой для реализации программы является осуществление задач по укреплению физического и психического здоровья ребёнка, по формированию основ безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры. Программа дошкольного образования «Детство» обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

Цель программы:

Создать каждому ребёнку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребёнка к миру.

Задачи программы:

1. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желанию использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
2. Осуществлять лично-дифференцированный подход к развитию и оздоровлению дошкольников.
3. Создать оптимальные условия для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей.
4. Осуществлять интеллектуальное, социально-личностное, художественно-эстетическое и физическое развитие ребёнка в соответствии с реализуемой образовательной программой.
5. Взаимодействовать с семьёй для обеспечения полноценного развития ребёнка.
6. Оказывать консультативную и методическую помощь родителям в вопросах воспитания, образования и оздоровления детей.
7. Содействовать развитию двигательных способностей.
8. Обеспечить раннюю социализацию и адаптацию детей к условиям ДОУ.

Учебный план на 2016-2017 учебный год

Группа	Продолжительность НОД	Количество НОД в неделю	Количество НОД в год	Развлечения в месяц
2 младшая	15 минут	3	108	1
Средняя	20 минут	3	108	1
Старшая	25 минут	3	108	1
Подготовительная	30 минут	3	108	1

2 младшая группа

Сентябрь. 1-6 занятие (первая-вторая недели)

Тема: «Здравствуй детский сад»

Тема НОД: «Встреча с зайкой»

Задачи: - учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную;

- упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на колени и ладони), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной и двумя руками.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Бег в среднем темпе.
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) Метание: прокатывание мяча по скамейке, придерживая его одной или двумя руками, двумя руками вперёд от черты. Лазание: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстояние 4-5 м.
3 часть (заключительная)	Малоподвижная игра «Найди зайку» Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Сентябрь. 7-9 занятие (третья неделя)

Тема: «Здравствуй детский сад»

Тема НОД: «В гости к бабушке»

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами, за направляющим; в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках;

- учить сохранять равновесие в ходьбе и беге с ограниченной площадью;

- знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске).

1 часть (вводная)	Ходьба: на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп. Бег: в колонне по одному.
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза). Метание: прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске. Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 50 см) на четвереньках с опорой на ладони и колени (3-4 раза).
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Наседка и цыплята». Ходьба вокруг спортзала, дыхательные упражнения.

Сентябрь. 10-12 занятие (четвёртая неделя)

Тема: «Осень»

Тема НОД: «Путешествие в осенний лес»

- Задачи: - упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами;
- упражнять в прыжках на двух ногах на месте; в чередовании с ходьбой; в подлезании под шнур на четвереньках,
- учить сохранять равновесие в ходьбе и беге с ограниченной площадью;
- продолжать обучение действиям с мячом.

1 часть (вводная)	Ходьба: на носках, на пятках, широким шагом. Бег: колонной по одному; парами.
ОРУ	ОРУ с листиками
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза). Метание: прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске. Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 50 см) на четвереньках с опорой на ладони и колени (3-4 раза).
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Солнышко и дождик». Описание: по кругу разложены обручи. На слово «Солнышко» дети бегут по кругу. На слово «Дождик» становятся в обруч. Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Октябрь 1-6 занятия (первая-вторая недели)

Тема: «Я и моя семья»

Тема НОД: «Мой дом»

- Задачи: - закреплять умение ходить и бегать вокруг предметов (кубики, фишки и т.п.) по сигналу;
- повторить упражнения в ходьбе и беге между линиями;
- упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу; в метании;
- учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу.

1 часть (вводная)	Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег по кругу в колонне вокруг кубиков, с остановкой по сигналу.
ОРУ	С кубиками (1-ая неделя) С обручем (2-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Метание: перекачивание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь (расстояние между детьми 1—1,5 м). Прокатывание мяча в ворота из положения стоя (расстояние до ворот 1,5м). Лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м); подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).

3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Найди свой домик». Ходьба парами друг за другом, дыхательные упражнения.
-----------------------------	---

Октябрь 7-12 занятия (третья-четвертая недели)

Тема: «Мой дом»

Тема НОД: «Я и моя семья»

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, в перепрыгивании через шнур;
- закреплять умение катать мяч друг другу, стоя на коленях подлезать под шнур, расположенный на полу.

1 часть (вводная)	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг предметов, с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием
ОРУ	Без предметов (третья неделя) С мячом (четвёртая неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Метание: катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота шнура от пола 40-50 см).
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Найди свой домик»; «Дружная семейка». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Ноябрь 1-6 занятия (первая-вторая недели)

Тема: «Посуда»

Тема НОД: «Какая бывает посуда?»

Задачи: - учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу;
- упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку, в прокатывании мяча друг другу;
- развивать силу и глазомер, закреплять умение ловить и бросать мяч;
- учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его.

1 часть (вводная)	Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе.
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5-2 м). Метание: прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от инструктора (расстояние от инструктора до ребенка 70-100 см).

	см); подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. Лазание: подлезание под верёвку на четвереньках (высота верёвки от пола 40-50 см).
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дыхательные упражнения, ходьба в колонне по одному.

Ноябрь 7-12 занятия (третья-четвертая недели)

Тема: «Мои любимые игрушки»

Тема НОД: «Мы - весёлые игрушки»

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу;
- обучать ходьбе змейкой, прыжкам в обруч, броскам и ловле мяча, отбиванию мяча от пола;
- закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль.

1 часть (вводная)	Ходьба и бег по кругу, друг за другом, в рассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием голени, змейкой.
ОРУ	С обручем (3-я неделя) С мячом (4-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по доске, расположенной на полу (ширина доски 20 см). Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см). Метание: броски мяча друг другу в парах; отбивание мяча о пол. Лазание: подлезание под дугу на четвереньках (высота дуги 40-50 см).
3 часть (заключительная)	Подвижные игры: «Самолёты»; «Паровозик». Ходьба, дыхательные упражнения.

Декабрь 1-6 занятия (первая-вторая недели)

Тема: «Зимушка - зима»

Тема НОД: «Путешествие в зимний лес»

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча, в ходьбе змейкой;
- обучать прыжкам с небольшой высоты, правильному приземлению;
- учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске;
- развивать ловкость и глазомер.

1 часть (вводная)	Ходьба: на носках, на пятках, на носках, на пятках, змейкой. Бег: в колонне по одному в лёгком и среднем темпе.
ОРУ	С гимнастической палкой (1-ая неделя) С мячом (2-ая неделя)

2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по доске (<i>ширина доски 20 см</i>).</p> <p>Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (<i>высота скамейки 20 см</i>).</p> <p>Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); отбивание мяча о пол.</p> <p>Лазание: подлезание под дугу (<i>высота дуги 40 см</i>) на четвереньках.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры: «Снег идёт»; «Снежинки и ветер».</p> <p>Ходьба колонне по одному, дыхательные упражнения.</p>

Декабрь 7-12 занятия (третья-четвёртая недели)

Тема: «Новый год. Ёлка.»

Тема НОД: «Новогодний праздник»

Задачи: - учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках;
 - закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать;
 - упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.

1 часть (вводная)	<p>Ходьба: на пятках, на носках, парами по кругу (не держась за руки).</p> <p>Бег: в рассыпную, в колонне по одному, с высоким подниманием колен.</p>
ОРУ	<p>Без предметов (3-я неделя)</p> <p>С кольцом (от кольцаброса) (4-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по доске, руки на поясе (<i>ширина доски 20 см</i>).</p> <p>Прыжки: спрыгивание с куба (<i>высота куба 20 см</i>); прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Метание: скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.</p> <p>Лазание: пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу).</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры «Мороз Красный Нос», «Снежинки и ветер».</p> <p>Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.</p>

Январь 1-3 занятия (первая неделя)

Тема: «Зима»

Тема НОД: «В гости к снеговикам»

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, в ходьбе парами, в метании, в лазании;
 - учить правильно приземляться; перебрасывать мяч друг другу в парах.

1 часть (вводная)	<p>Ходьба: на носках, а пятках, с выполнением заданий для рук.</p> <p>Бег в лёгком темпе.</p>
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (<i>расстояние между мячами 10-15 см</i>).</p>

	<p>Прыжки: спрыгивание с куба (высота куба 25 см).</p> <p>Метание: бросание мяча двумя руками о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5 м).</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см).</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижная игра «Зайка беленький сидит».</p> <p>Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.</p>

Январь 4-9 занятия (вторая-третья недели)

Тема: «Зима»

Тема НОД: «Снег»

Задачи: - учить ходить переменным шагом через шнуры;
 - упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметом, в подлезании под дугу;
 - развивать глазомер и ловкость.

1 часть (вводная)	<p>Ходьба: на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп.</p> <p>Бег: в среднем темпе с высоким подниманием колен, с остановкой по сигналу.</p>
ОРУ	С мячом
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).</p> <p>Метание: кольцоброс.</p> <p>Лазание: подлезание под скамейку.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижная игра «Мыши в кладовой».</p> <p>Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.</p>

Февраль 1-6 занятия (первая-вторая недели)

Тема: «Домашние животные»

Тема НОД: «Котя, котёнок, коток...»

Задачи: - закреплять умения правильно координировать движения рук и ног; сохранять равновесие при ходьбе по доске;
 - упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперёд, в отбивании мяча об пол, в прокатывании мяча друг другу.

1 часть (вводная)	<p>Ходьба парами: на носках, на пятках; с высоким подниманием колен, приставным шагом правым (левым) боком вперёд.</p>
ОРУ	<p>С обручем (1-ая неделя)</p> <p>С мячом (2-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе.</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.</p> <p>Метание: отбивание мяча о пол; перекачивание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (расстояние между детьми</p>

	1,5 м). Лазание: подлезание под палку (высота палки от пола 40-50 см).
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Воробышки и кот». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Февраль 7-12 занятия (третья-четвёртая недели)

Тема: «День защитника»

Тема НОД: «Мы хотим Родине служить»

Задачи: - закреплять умение ходить с перешагиванием через мячи;
- упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках;

1 часть (вводная)	Ходьба: на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп. Бег: в колонне по одному.
ОРУ	С кубиками (3-я неделя) Без предметов (4-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба перешагиванием через мячи, руки в стороны (<i>расстояние между мячами 10-15 см</i>). Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой. Лазание: ползание на четвереньках (<i>на расстояние 4-5 м</i>).
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Самолёты».

Март 1-6 занятия (первая-вторая недели)

Тема: «Весна»

Тема НОД: «Путешествие в весенний лес»

Задачи: - учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места; отбивать мяч об пол и ловить его двумя руками, лазать по наклонной лесенке;
- упражнять в ходьбе парами, не держась за руки.

1 часть (вводная)	Ходьба: на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе (гусиным шагом). Бег в лёгком темпе 30 секунд.
ОРУ	Без предметов (1-я неделя) ОРУ с платочком (2-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (<i>длина шнура 3 м</i>). Прыжки в длину с места до предмета (<i>расстояние от черты до предмета 40-50 см</i>). Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками. Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (<i>на высоту трёх реек</i>).

3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Зайцы и волк». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.
-----------------------------	---

Март 7-12 занятия (третья-четвёртая недели)

Тема: «Народная культура и традиции»

Тема НОД: «Встанем дружно в хоровод»

Задачи: - упражнять в ходьбе в колонне по одному с изменением направления по сигналу, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице;

- учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

1 часть (вводная)	Ходьба: на пятках, на носках, широким шагом, приставным шагом правым (левым) боком. Бег: в лёгком темпе с разбеганием врассыпную по сигналу.
ОРУ	С обручем
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по шнуру, положенному по кругу на полу (длина шнура 4 м). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 45 см). Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (расстояние от ребёнка до кегли 1-1,5 м). Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек).
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Хоровод». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Апрель 1-6 занятия (первая-вторая недели)

Тема: «Наш город»

Тема НОД: «Дом, в котором я живу»

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице;

- учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамье.

1 часть (вводная)	Ходьба: на носках, на пятках. Бег с разворотом в другую сторону по сигналу.
ОРУ	ОРУ с обручем (1-я неделя) ОРУ с мячом среднего размера (2-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 15-20 см). Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5-2 м). Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек).
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Найди свой домик». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Апрель 7-12 занятия (третья-четвёртая недели)

Тема: «Рыбки в аквариуме»

Тема НОД: «В гостях у дельфинов»

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге друг за другом, в ползании по скамейке на четвереньках,
- закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч об пол и ловить его, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места;
- учить перебрасывать мяч через верёвку.

1 часть (вводная)	Ходьба на носках, на пятках, с разведением и сведением стоп. Бег в лёгком темпе 30 секунд.
ОРУ	С платочком (3-я неделя) С кубиками (4-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук (<i>высота скамейки 15-20 см</i>). Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура над полом — 5 см</i>). Метание: бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через верёвку с расстояния 1,5 м (<i>высота верёвки над полом — на уровне глаз детей</i>). Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>высота скамейки 30 см, ширина — 20 см</i>).
3 часть (заключительная)	Подвижные игры: «Море волнуется раз»; «Акула и рыбки». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Май 1-6 занятия (первая-вторая недели)

Тема: «Цветочная фантазия»

Тема НОД: «Цветик-семицветик»

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур;
- учить ходить и бегать со сменой ведущего;
- закреплять умения: энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук; бросать мяч от груди.

1 часть (вводная)	Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в среднем темпе, с захлестом голени.
ОРУ	Без предметов (1-ая неделя) С большим мячом (2-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (<i>высота кубиков 25 см, расстояние между ними 15 см</i>). Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура над полом 5</i>

	<i>см).</i> Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль. Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 40 см</i>).
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Цветик-семицветик». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Май 1-6 занятия (первая-вторая недели)

Тема: «Насекомые»

Тема НОД: «На солнечной полянке»

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге в рассыпную с нахождением своего места., в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу;
- развивать ловкость, воспитывать смелость.

1 часть (вводная)	Ходьба: на носках, на пятках, широким шагом. Бег: колонной по одному; парами.
ОРУ	С мячом среднего размера
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (<i>высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см</i>). Прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места. Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Пчёлки». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Средняя группа

Сентябрь. 1-3 занятие (первая неделя)

Тема: «Здравствуй детский сад»

Тема НОД: «Друзья»

Задачи: - формировать умение в ходьбе и беге колонной;

- упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений;
- закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами;
- формировать навыки безопасного продвижения в помещениях, при обращении с обручем;
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированности.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки» (средние четвереньки на ладонях и коленях), ходьба «обезьянки» (высокие четвереньки), обычная ходьба; Бег: легкий, быстрый, с остановкой по сигналу.
ОРУ	С обручем
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 30 см), по «следам», из обруча в обруч. Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка); запрыгивание на мат (высота мата 15 см). Подбрасывание вверх правой и левой руками (расстояние не менее 3,5-6,5 м); катание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя). Лазание: ползание под дугой, затем под скамейкой (на расстоянии 1,5 м друг от друга).
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Найди пару». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Сентябрь. 4-6 занятие (вторая неделя)

Тема: «Здравствуй детский сад»

Тема НОД: «Встреча с зайкой»

Задачи: - формирование умения в ходьбе и беге колонной, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры;

- формировать навыки безопасного продвижения в помещении, при обращении с обручем;
- упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений;
- закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами;

- воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки» (средние четвереньки на ладонях и коленях), ходьба «обезьянки» (высокие четвереньки), обычная ходьба; Бег: легкий, быстрый, с остановкой по сигналу.
ОРУ	Без предметов:
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке правым (левым) боком приставным шагом; Прыжки: на правой (левой) ноге на месте, на двух ногах в высоту с мягким приземлением, на двух ногах через канат; Подбрасывание мяча двумя руками вверх из положения сидя, парами сидя на полу ноги врозь прокатывание мяча друг другу; Подтягивание туловища на скамейке руками лежа на животе.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Поймай морковку» Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Сентябрь. 7-9 занятие (третья неделя)

Тема: «Семья».

Тема НОД «Урожай на бабушкиной грядке».

Задачи: - формирование умения в ходьбе и беге колонной, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры;
- формировать навыки безопасного продвижения в помещении, при обращении с обручем;
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при выполнении прыжков в высоту до предмета, в пролезании под рейкой, в прыжках в длину с места, в подбрасывании мяча вверх и ловля его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча;
- воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба с разминкой пальцев. Бег: легкий, средний темп.
ОРУ	С большим мячом
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба с перешагивание через препятствия (кубики, набивные мячи) по верёвке боком. Ходьба по скамье шаг-полуприсед, шаг-полуприсед. Метание: подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча из-за головы и ловля его в парах (расстояние между детьми 1,5 метра). Лазание: пролезть под шнуром, не касаясь пола руками (расстояние от пола до шнура 40 см).

3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Огуречик, огуречик». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.
-----------------------------	--

Сентябрь. 10-12 занятие (четвёртая неделя)

Тема: «Осень»

Тема НОД: «Путешествие в осенний лес».

- Задачи: - упражнять в ходьбе колонной, в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в пролезании под шнур;
- закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча.
 - упражнять в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в умении попадать в цель при метании; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
 - формировать у детей потребность в двигательной активности.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; на внешней и внутренней сторонах стоп, «гусиным» шагом; обычная ходьба; Бег: лёгкий с остановкой по свистку.
ОРУ	С мячом
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи (спина прямая, руки за спиной); ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. Прыжки в длину с места на место до ориентира (расстояние между чертой и ориентиром 20 см). Метание: подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под шнур, не касаясь пола руками (расстояние от пола до шнура 40 см).
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Солнышко и дождик». Описание: по кругу разложены обручи. На слово «Солнышко» дети бегут по кругу. На слово «Дождик» становятся в обруч. Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения.

Октябрь. 1-3 занятие (первая неделя)

Тема: «Я в мире человек»

Тема НОД: «Я вырасту здоровым».

- Задачи: - формировать навык сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, знать и уметь находить своё место при ходьбе и беге.
- упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой, двумя руками по полу;
 - закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями. Подлезать под верёвку не касаясь руками пола;
 - учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.
 - воспитывать коллективизм, дисциплинированность.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; Бег: легкий, быстрый; по сигналу: бег в колонне - бег врассыпную; дыхательные упражнения
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по верёвке прямо, боком. Ходьба по скамейке с подседанием. Прыжки на двух ногах через канат, положенный на пол. из обруча в обруч, лежащих на полу; Катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу. Лазание: подлезание под верёвку, не касаясь пола руками; прокатывание мяча между двумя линиями на расстояние 2-3 м (расстояние между линиями 15-20 см);
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Кот и мыши» Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения.

Октябрь 4-6 занятие (вторая неделя)

Тема: «Я в мире человек»

Тема НОД: «Вот, я какой!»

- Задачи: - упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч; в катании мяча перед собой, двумя руками по полу;
- закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями. Подлезать под верёвку не касаясь руками пола;
 - учить перебрасывать мяч друг другу из-за головы, находить своё место при ходьбе и беге; соблюдать правильность выполнения упражнений;
 - формировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; Бег: легкий, быстрый, враспынную; дыхательные упражнения.
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамье приставляя пятку к носку, руки в стороны; ходьба по канату боком (спина прямая). Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом; в высоту, как можно выше из положения полуприсед. Катание мяча перед собой двумя руками; между двумя линиями. Парами: перебрасывание мяча друг другу из-за головы.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Мы весёлые ребята!» Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Октябрь 7-9 занятие (третья неделя)

Тема: «Мой город»

Тема НОД: «Дом, в котором я живу»

- Задачи: - упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в умении находить своё место при ходьбе и беге; в перебрасывании мяча друг другу из-за головы;
- закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями. Подлезать под верёвку не касаясь руками пола;
 - формировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.
 - воспитывать коллективизм, дисциплинированность.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, пятках, с разведением и сведением носков, высоко поднимая колени, в приседе; Бег: медленный, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, с остановкой по сигналу.
ОРУ	С большим мячом:
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики; Ходьба по верёвке боком. Прыжки через лежащий на полу канат; из обруча в обруч. Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (3-4 раза подряд); бросание из-за головы через сетку с расстояния 1,5 метра. Лазание по гимнастической лестнице вверх вниз.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Найди свой домик» Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Октябрь 10-12 занятия (четвёртая неделя)

Тема: «Мой город»

Тема НОД: «Автомобили»

Задачи: - упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в умении находить своё место при ходьбе и беге; в перебрасывании мяча друг другу из-за головы;
- закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями. Подлезать под верёвку не касаясь руками пола;
- формировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.
- воспитывать коллективизм, дисциплинированность.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, «муравьишки», «обезьянки». Бег: в медленном темпе, в среднем темпе, с выпрыгиванием вверх, с изменением направления по сигналу.
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки в стороны, спина прямая, по «следам» из обруча в обруч. Прыжки: в длину с места до ориентира (расстояние между чертой и ориентиром 20 см). Метание: подбрасывание и ловля мяча двумя руками, то же с хлопком. Лазание: под скамейкой.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Цветные автомобили». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Ноябрь 1-3 занятия (первая неделя)

Тема: «Посуда»

Тема НОД: «Помогаем маме»

Задачи: - упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице;
- закреплять умение спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу;
- развивать мелкие мышцы рук.
- формировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.
- воспитывать коллективизм, дисциплинированность.

1 часть (вводная)	Ходьба: на носках, на пятках, правым боком, левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, с выполнением простых заданий (руки вверх, в стороны, перед собой). Бег: лёгкий, быстрый, с остановкой по сигналу. Дыхательные упражнения.
ОРУ	ОРУ с кубиками

2 часть (основная)	Равновесие: ходьба боком по скамейке; приставляя пятку к носку, руки в стороны; Прыжки: с высоты 20-30 см, упражнение «достань платочек». Катание мяча друг другу из разных положений (сидя, стоя) на расстоянии 1,5 метра. Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 метра)
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Найди своё место» Ходьба в одной колонне, дыхательные упражнения.

Ноябрь 4-6 занятие (вторая неделя)

Тема: «Продукты питания»

Тема НОД: «Встреча с грибом-боровиком»

Задачи: - упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице;

- закреплять умение прыгать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу;
- развивать мелкие мышцы рук.
- формировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча;
- безопасных: ходьбы, бега, прыжков.
- воспитывать коллективизм, дисциплинированность.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; с высоким подниманием колен. Бег: медленный, обычный, с подскоками, с захлестом голени, правым (левым) боком.
ОРУ	С гимнастической палкой
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по верёвке боком с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: прыгание со скамейки (с приземлением на носки, затем на пятки. Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Катание мяча друг другу их разных положений (сидя, стоя) на расстоянии 1,5 м. Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2м)
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Кто быстрее соберёт грибочки». Ходьба в колонну по одному, дыхательные упражнения.

Ноябрь 7-9 занятия (третья неделя)

Тема: «Дикие животные»

Тема НОД: «Мы медвежата»

Задачи: - учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу;

- упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.
- воспитывать коллективизм, дисциплинированность.

1 часть (вводная)	Ходьба: на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперёд, обычная ходьба с остановкой для выполнения упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго не «выныривать»); прыжки вперёд на двух ногах, быстрый бег.
ОРУ	С мячом
2 часть (основная)	Равновесие: перешагивание через предметы (высота предметов 15-20 см, расстояние между предметами 70 см), ходьба по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см от пола); Прыжки: спрыгивание с кубов (высота кубов 30 см). Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м). Лазание: упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Мотылёк» Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Ноябрь 10-12 занятие (четвёртая неделя)

Тема: «Домашние животные»

Тема: «В гостях у кошки Мурки»

Задачи: - учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу;

- упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.
- воспитывать коллективизм, дисциплинированность.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, с разведением и сведением пяток, в приседе. Бег: легкий, спиной вперёд, с остановкой по сигналу, с выпрыгиванием вверх по сигналу, бег в среднем темпе.
-------------------	---

ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке по линии, приставляя пятку к носку (руки разведены в стороны, спина прямая). Ходьба по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см от пола). Прыжки: спрыгивание с кубов (высота кубов 30 см) Метание: броски мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди из-за головы с расстояния 1,5-2 м. Лазание: упражнение «разведчики»; ползание по полу.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Воробышки и кошка». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Декабрь 1-3 занятие (первая неделя)

Тема: «Зимушка-зима»

Тема НОД: «Поход в лес на лыжах»

Задачи: - упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе;

- закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.
- воспитывать коллективизм, дисциплинированность.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым (левым боком), «обезьянки», спиной вперед. Ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба; лёгкий бег; прыжки вперёд на двух ногах
ОРУ	С гимнастической палкой
2 часть (основная)	Равновесие: на гимнастической скамейке стойка на одной ноге, другую – в сторону, руки в стороны. Приставить ногу. Стойка на другой ноге. Прыжки: в высоту, в длину с места. Метание: перебрасывание мяча через сетку из-за головы. Лазание: на скамейке подтягивание туловища руками.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Два мороза» Ходьба в шеренге по одному, дыхательные упражнения.

Декабрь 4-6 занятие (вторая неделя)

Тема: «Зимующие птицы»

Тема НОД: «Весёлые воробышки»

Задачи: - упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе;

- закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку; передавать мяч друг другу от груди;

- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.
- воспитывать коллективизм, дисциплинированность.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на пятках, на носочках, на внешней и внутренней сторонах стоп, спиной вперёд (смотреть вперёд через левое плечо), с высоким подниманием колен, в полуприседе. Бег: легкий, средний темп с подскоками, правым (левым) боком вперёд; медленный бег с переходом на шаг.
ОРУ	С палкой:
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по «следам», по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от черты до ориентира 50 см). Метание: бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребёнка); Лазание: ползание по скамейке на животе.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Кошки и воробьи» Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Декабрь 7-9 занятие (третья неделя)

Тема: «Новогодний праздник»

Тема НОД: «В гости к снеговикам»

- Задачи: - упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках;
- развивать координацию движений, мелкие мышцы рук;
 - тренировать навыки безопасного продвижения в помещении; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.
 - воспитывать коллективизм, дисциплинированность.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, «муравьишки», «обезьянки». Бег: в медленном темпе, в среднем темпе, с выпрыгиванием вверх, с изменением направления по сигналу.
ОРУ	С мячом
2 часть (основная)	Равновесие: перешагивание через кегли по прямой (расстояние между кеглями 70-80 см). Прыжки через предметы (высота предметов 5-10 см). Метание: бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5 м. Прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5 м (расстояние между предметами 40-50 см). Лазание: прокатывание мяча головой вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпустить мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.

3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Снежинки и ветер». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.
-----------------------------	---

Декабрь 10-12 занятие (четвертая неделя)

Тема: «Новогодний праздник»

Тема НОД: «Елочка-красавица в гости к нам пришла»

- Задачи: - упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках;
 - развивать координацию движений, мелкие мышцы рук;
 - тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча;
 безопасных: ходьбы, бега, прыжков.
 - воспитывать коллективизм, дисциплинированность.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятка; спиной вперёд; высоко поднимая колени; с вращением руками вперёд, назад. Бег: с выпрыгиванием вверх; с захлестом голени; с изменением направления по сигналу.
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: перешагивание через кегли по прямой (расстояние между кеглями 70-80 см). Прыжки через предметы (высота предметов 5—10 см). Метание: бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка), прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5 м (расстояние между предметами 40-50 см). Лазание: прокатывание мяча головой вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Льдинки, ветер и мороз» Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Январь 1-3 занятие (первая неделя)

Тема: «Зима»

Тема НОД: «Снежинки в воздухе кружатся»

- Задачи: - упражнять в равновесии, в прыжках;
 - закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках, отбивать мяч одной рукой об пол, метать в горизонтальную цель правой и левой руками;
 - воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
 - тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча;
 безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носочках (руки вверх), на пятках правым (левым) боком, с разведением носков врозь. Бег: легкий, быстрый, враспынную; дыхательные упражнения.
ОРУ	С гимнастической палкой
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по ребристой доске. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейки (высота скамейки 20 см). Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд); метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Льдинки, ветер и мороз» Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Январь 4-6 занятие (вторая неделя)

Тема: «Зима»

Тема НОД «Снежинки в воздухе кружатся»

Задачи: - упражнять в прыжках;

- закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой об пол, метать в горизонтальную цель правой и левой руками.
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, на внешних сторонах стоп, на внутренних сторонах стоп; «муравьишки». Бег: в среднем темпе, правым (левым) боком, с остановкой по сигналу.
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по ребристой доске. Прыжки на двух ногах через мячи, со скамейки. Метание: отбивание мяча правой (левой) рукой о пол; метание в горизонтальную цель с расстояния 2- 2,5 метра. Лазание: под скамейкой.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Два мороза» Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Январь 7-9 занятие (третья неделя)

Тема: «Дом и его части»

Тема НОД: «Что нам стоит дом построить»

Задачи: - упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком;
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, со сведением пяток, с разведением пяток, в полуприседе, обычная ходьба, прыжки на двух ногах. Бег: спиной вперёд, правым (левым) боком.
ОРУ	С кубиками
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по верёвке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги. Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки. Метание: катание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя). Перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м.) Лазание: подлезание под верёвкой прямо и боком (высота верёвки от пола 40-50 см).
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Найди свой домик» Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Февраль 1-3 занятие (первая неделя)

Тема: «Комнатные растения»

Тема НОД: «Жёлтый, красный, голубой»

Задачи: - упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой (левой) рукой и ловле после отскока, в пролезании под дугой прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет;
- закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носочках, на пятках, в полуприседе, «паучки». Бег: в лёгком темпе с подскоками на каждый шаг, правым (левым) боком, спиной вперёд.
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке, по верёвке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до

	<p>ориентира 50-60 см); спрыгивание со скамейки; прыжки в высоту. Метание: подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками. Прокатывание мяча двумя руками перед собой по полу. Лазание: пролезание под дугой прямо и боком.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижная игра «Найди свой цвет» Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.</p>

Февраль 4-6 занятие (вторая неделя)

Тема: «Комнатные растения»

Тема НОД: «Цветочки-лепесточки»

Задачи: - Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой (левой) рукой и ловле после отскока, в пролезании под дугой прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет;
 - закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками;
 - воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
 - тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, спиной вперед, с высоким шагом, обычная; Бег: легкий, быстрый; по сигналу: бег в колонне - бег врассыпную; дыхательные упражнения.</p>
ОРУ	С мячом
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по скамейке, по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 50-60 см); спрыгивание с высоты 25 см; прыжки в высоту. Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание: пролезание под дугой прямо и боком.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижная игра «Цветочки-лепесточки». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.</p>

Февраль 7-12 занятие (третья-четвёртая недели)

Тема: «Наша армия»

Тема НОД: «Лётчики»

Задачи: - развивать координацию движений;
 - упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, ловле мяча после отскока об пол;
 - закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия;
 - воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;

- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с разведением носков, со сведением носков, с задержкой дыхания. Бег: в среднем темпе, с подскоками, с захлестом голени, в быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в медленном темпе.
ОРУ	С обручем
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по ребристой доске; по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). Прыжки со скамейки (высота скамейки 20-25 см). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия с расстояния 2 м. Лазание: прокатывание мяча головой вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпустить мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра: «Самолёты» Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Март 1-3 занятие (первая неделя)

Тема: «Весна»

Тема НОД: «Пробуждение природы»

Задачи: - упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами;

- закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком под дугу (в обруч);
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носочках, руки на поясе; на пятках; ходьба в полуприседе, руки вперед; «обезьянки»; ходьба в рассыпную; дыхательные упражнения (стоя, ладонь на животе, вдох - живот выпятить вперёд, задержка дыхания, выдох через плотно сжатые зубы с произнесением звука [с]); боковой галоп правым и левым боком.
ОРУ	С мячом
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке боком (высота скамейки 20—25 см), по веревке прямо. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Метание: прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см). Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над

	полом на высоту 10 см), лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Грачи и автомобиль». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Март 4-6 занятие (вторая неделя)

Тема: «8 марта - мамин день»

Тема НОД: «Мамины помощники»

Задачи: - упражнять в прыжках из обруча в обруч, в равновесии, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами;
- закреплять умение лазать по лестнице приставным и чередующимся шагами, пролезать прямо и боком под дугу (в обруч);
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча;
безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, на внешних сторонах стоп, на внутренних сторонах стоп, спиной вперед. Бег: с изменением направления, приставным шагом правым (левым) боком, с остановкой по сигналу.
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке боком, по линии прямо. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см). Лазание: пролезание прямо и боком под дугу (в обруч). Лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5 м.
3 часть (заключительная)	Игра – эстафета «Водоносы». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Март 7-9 занятие (третья неделя)

Тема: «Народная культура и традиции»

Тема НОД: «Мы водили хоровод».

Задачи: - упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании;
- закреплять умение прыгать в длину с места, отбивать мяч об пол правой и левой руками и ловить его после отскока;
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча;
безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: с заданиями, на носках (руки вверх), на пятках (руки за
-------------------	---

	спиной); «обезьянки», «паучки». Бег: в среднем темпе, змейкой, правым (левым) боком приставным шагом, с ускорением по сигналу.
ОРУ	С гимнастической палкой
2 часть (основная)	Равновесие: перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см), ходьба и бег по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд); катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги.
3 часть (заключительная)	Народная игра «Гуси-лебеди». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Март 10-12 занятие (четвёртая неделя)

Тема: «Народная культура и традиции»

Тема НОД: «Мы водили хоровод»

- Задачи: - упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании;
- закреплять умение прыгать в длину с места;
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча;
безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, руки в стороны; с подниманием бедра; с разведением носков врозь; с разведением пяток врозь; на внешней и внутренней сторонах стоп, «гусиным» шагом; обычная ходьба. Бег: лёгкий с остановкой по свистку, с выпрыгиванием вверх на каждый шаг, спиной вперёд.
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: перешагивание через кубы (25-30 см); ходьба по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). Прыжки в длину с места. Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд); катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: «Жучок»
3 часть (заключительная)	Народная игра «Хоровод». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Апрель 1-3 занятие (первая неделя)

Тема: «Планета Земля»

Тема НОД: «Юные космонавты»

Задачи: - закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; метать, лазать;
- учить чётко выполнять движения;
- упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: с задержкой дыхания, на носках, на пятках, с выполнением заданий (руки вперёд, вверх, в стороны, вниз), на внешних сторонах стоп, на внутренних сторонах стоп, с наклонами к носкам на каждый шаг. Бег: в рассыпную – в колонну (по сигналу), с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.
ОРУ	С гимнастической палкой
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине поворот, другим боком. Прыжки в длину с места. Метание: броски мяча из-за головы в положении сидя в парах. Лазание: упражнение «муравьи».
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Космонавты». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Апрель 4-6 занятие (вторая неделя)

Тема: «Планета Земля»

Тема НОД: «Юные космонавты»

Задачи: - закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; метать, лазать;
- учить чётко выполнять движения;
- упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с разведением носков, со сведением носков, с задержкой дыхания. Бег: в среднем темпе, с подскоками, с захлестом голени, в быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в медленном темпе.
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

	Метание: броски мяча из-за головы стоя в парах; через сетку (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка). Лазание по гимнастической стенке по диагонали.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Космонавты». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Апрель 7-9 занятие (третья неделя)

Тема: «Рыбы»

Тема НОД: «Животный мир морей и океанов»

Задачи: - учить играм с элементами соревнования; броскам в баскетбольное кольцо из-за головы; чётко выполнять движения;
- упражнять в лазании по гимнастической стенке; в прыжках в длину с места; в пролезании под дугой прямо; в равновесии;
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «паучки», с разведением носков, врозь, обычная ходьба. Бег: в среднем темпе, с захлестом голени, правым (левым) боком; в медленном темпе.
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по ребристой доске. Прыжки в длину с места (расстояние до ориентира 60 см). Метание: в баскетбольное кольцо из-за головы с расстояния 1,5- 2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м). Лазание: пролезание под дугой прямо, не касаясь пола руками; по гимнастической стенке.
3 часть (заключительная)	Малоподвижная игра «Холодно, жарко». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Апрель 10-12 занятие (четвертая неделя)

Тема: «Рыбы»

Тема НОД: «Животный мир морей и океанов»

Задачи: - учить играм с элементами соревнования; бросать мяч в баскетбольное кольцо от груди; чётко выполнять движения;
- упражнять в равновесии; в лазании по гимнастической стенке; в прыжках через верёвку боком на двух ногах; в пролезании под дугой прямо и боком;
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «паучки», с разведением носков, врозь, обычная ходьба. Бег: в среднем темпе, с захлестом голени, правым (левым) боком; в медленном темпе.
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку. Прыжки через верёвку боком, в длину с места до ориентира (расстояние до ориентира 60 см). Метание: броски мяча от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 1, -2 метра (баскетбольное кольцо на высоте 1,5м). Пролезание под дугой правым (левым) боком; по гимнастической стенке.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «киты и караси». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Май 1-6 занятия (первая-вторая недели)

Тема: «День победы»

Тема НОД: «Победа»

Задачи: - учить чётко выполнять движения, играть в игры с элементами соревнования; переходить с пролёта на пролёт при лазании по гимнастической стенке;
- упражнять в лазании по гимнастической стенке;
- закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко;
- упражнять в прыжках через верёвку боком; в беге змейкой;
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча;
безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба на носочках, руки вверх; на пятках; в полуприседе, руки вытянуты вперед; со сведением пяток, с разведением пяток. Бег: в среднем темпе, «змейкой»; правым (левым) боком приставным шагом.
ОРУ	С мячом
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). Прыжки через веревку боком с продвижением вперед. Метание: метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (высота мишени 1,5 м). Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги.
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Защитники крепости». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Май 7-9 занятие (третья неделя)

Тема: «Правила дорожного движения»

Тема НОД: «Красный, желтый, зелёный»

Задачи: - развивать координацию движений;

- упражнять в равновесии; в подбрасывании мяча и ловле его двумя руками, в метании малых мячей в вертикальную цель, в прыжках в высоту;
- учить прыгать через короткую скакалку;
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на пятках, на носочках, на внешней и внутренней сторонах стоп, спиной вперед (смотреть вперед через левое плечо), с высоким подниманием колен, в полуприседе. Бег: легкий, средний темп с подскоками, правым (левым) боком вперед; медленный бег с переходом на шаг.
ОРУ	С гимнастическими палками
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см). Прыжки: через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (расстояние до ориентира 60-70 см) Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание : упражнение «паучки».
3 часть (заключительная)	Подвижная игра «Цветные автомобили». Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

Май 7-9 занятие (третья неделя)

Тема: «Правила дорожного движения»

Тема НОД: «Красный, желтый, зелёный»

Задачи: - развивать координацию движений;

- упражнять в равновесии, в ударах мяча об пол и ловле его после отскока, в метании малых мячей в вертикальную цель;
- учить прыгать через короткую скакалку;
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- тренировать навыки безопасного продвижения в помещении, при перебрасывании мяча; безопасных: ходьбы, бега, прыжков.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носочках (руки вверх), на пятках правым (левым) боком, с разведением носков врозь. Бег: легкий, быстрый, враспынную, с изменением направления по сигналу; дыхательные упражнения.
ОРУ	Без предметов
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке, приставляя носок к пятке. Прыжки через короткую скакалку.

	<p>Метание: малых мячей в вертикальную цель. Удар мяча об пол и ловля его после отскока. Броски мяча от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах.</p> <p>Лазание: через гимнастическую лестницу.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижная игра: «Воробышки и автомобили»</p> <p>Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.</p>

Старшая группа

Сентябрь. 1-6 занятие (первая-вторая неделя)

ФУТБОЛ

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на коленях и ладонях;
- учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; ведению мяча между кеглями
- познакомить с игрой «Футбол»;
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: удар по мячу, передача мяча, обводка.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, на внешних (внутренних) сторонах стоп, в полуприседе (руки вытянуты вперёд), с разведением пяток. Бег: с изменением направления по сигналу, правым (левым) боком приставным шагом, с высоким подниманием бедра, захлестом голени, с подскоками вверх.
ОРУ	С мячом: (1-я неделя) С обручем: (2-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Пингвины». Описание: дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (высота скамейки 25 см).
3 часть (заключительная)	Подвижные игры и эстафеты с элементами игры «Футбол»: <u>Первая неделя:</u> 1. Эстафета «обратный поезд» (бег прямо до стойки и спиной вперёд). 2. Игра в парах «Точный удар». 3. «Чей мяч дальше?» (удары по неподвижному мячу) 4. Пятнашки с вызовом «Пустое место». <u>Вторая неделя:</u> 5. Подвижная игра «Мы – весёлые ребята». 6. Подвижная игра «Зайцы в огороде». 7. Эстафета «Кто скорее к финишу» Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения. Построение. Подведение итогов занятия.

Сентябрь 7-9 занятие (третья неделя)

Задачи: - упражнять в ходьбе, беге, в пролезании боком под дугой; в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; в ведении футбольного мяча между кеглями, в ведении мяча правой и левой ногами;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений;
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках, с оборотом вокруг себя на каждый шаг; на внешней (внутренней) стороне стопы, руки на поясе.</p> <p>Бег: в среднем темпе, правым (левым) боком, скрестным шагом; с высоким подниманием колен, со сменой положения рук по сигналу.</p>
ОРУ	С гимнастической палкой:
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по скамейке, руки на поясе (высота скамейки 25 см).</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>Метание: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстояние 3-4 м (интервал между предметами 30-40 см); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (не менее 10 раз подряд).</p> <p>Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу).</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами игры «Футбол»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Рыбак и рыбки». 2. Эстафета «Ловкие ребята» (ведение мяча между кеглями. Возвращаться по прямой). 3. Соревнование «Кто больше отобьёт» (удар мяча о стенку и обратно). 4. Игра «Футбол» по упрощённым правилам. <p>Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.</p> <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>

Сентябрь 10-12 занятие (четвёртая неделя)

Задачи: - упражнять в ходьбе, в беге, построении в шеренгу, в пролезании под дугой боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; в ведение мяча правой и левой ногами.

- развивать ловкость, глазомер, координацию движений;
- учить перестроению из шеренги в колонну
- воспитывать чувство коллективизма и дисциплинированность;

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней (внутренней стороне стопы).</p> <p>Бег: с изменением темпа по сигналу, с выпрыгиванием вверх на каждый шаг, с захлестом голени.</p>
ОРУ	Без предметов:
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по скамейке, приставляя пятку к носку, руки за головой.</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние до ориентира 80 см), в высоту.</p> <p>Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его.</p> <p>Лазание: пролезание под дугой боком, не касаясь руками пола.</p>
3 часть	Подвижные игры и эстафеты с элементами игры «Футбол»:

(заключительная)	<p>1. Эстафета «Ловкие ребята» (ведение мяча между кеглями).</p> <p>2. Упражнение «Вокруг света» (ведение мяча вокруг обруча правой(левой) ногой в разных направлениях).</p> <p>3. Подвижная игра «Не выпускать мяч из круга» (дети быстро (в беспорядочном направлении) передают мяч ногой по кругу).</p> <p>4. Игра «Футбол» по упрощённым правилам.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.</p> <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>
------------------	---

Октябрь 1-6 занятие (первая-вторая неделя)

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Задачи: - развивать точность движений; ловкость; глазомер;

- упражнять в равновесии; в лазании; в прыжках; в подлезании под дугу прямо, боком;
- познакомить с игрой «настольный теннис»;
- учить действовать в парах.
- формировать умение держать ракетку и действовать ей.

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперёд, спиной вперёд, обычная ходьба.</p> <p>Бег: с ускорением, с захлестом голени, правым (левым) боком вперёд.</p>
ОРУ	<p>С обручем: (1-я неделя)</p> <p>С мячом: (2-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком.</p> <p>Прыжки через 5-6 предметов (высота предметов 15—20 см).</p> <p>Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд); отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд).</p> <p>Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см).</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами игры «Настольный теннис»:</p> <p><u>Первая неделя:</u></p> <p>1. Подвижная игра «Охотники и утки» («салить» мячом «уток»-детей, стоящих в кругу).</p> <p>2. Подвижная игра «Мяч соседу» (передача двух мячей влево и вправо по кругу, чтобы один мяч «догонял» другой).</p> <p>3. Упражнение «Перебрось мяч» (стоя парами, выполнять передачу мяча).</p> <p>4. Эстафета «Чьё звено быстрее передаст ракетку?» (стоя в колоннах; передавать ракетку от одного конца колонны к другому (разные варианты передачи)).</p> <p><u>Вторая неделя:</u></p> <p>1. Упражнение «Подбрось-поймай» (подбрасывание теннисного шарика вверх; ловля его двумя руками; одной рукой; с приседанием)</p> <p>2. Упражнение «Не дай мячу скатиться» (стоя в кругу, по сигналу</p>

	<p>удержать мяч на ракетке).</p> <p>3. Эстафета «Чьё звено быстрее передаст ракетку?».</p> <p>Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.</p> <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>
--	---

Октябрь 7-12 занятие (третья-четвёртая неделя)

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге; в равновесии; в прыжках; в ползании по скамейке на животе; в умении держать ракетку и действовать ей.

- развивать ловкость и координацию движений; глазомер; согласованность; быстроту движений;
- формировать «чувство мяча»;
- учить действовать в парах; выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом;
- воспитывать бережное отношение к инвентарю

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>Ходьба: на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе; «крабики» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передвигаться вперёд).</p> <p>Бег: «змейкой»; лёгкий бег 1,5 минуты.</p>
ОРУ	<p>С мячом: (3-я неделя)</p> <p>Без предметов: (4-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: упражнение «Перепрыгни не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (расстояние 35-40 см).</p> <p>Метание: подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полёта мяча.</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами игры «Настольный теннис»:</p> <p><u>Третья неделя:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Гонка мяча по кругу» (передача мяча через одного в разные стороны – 1-е и 2-е номера). Чья команда быстрее. 2. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». 3. Упражнение «Попади в цель» (броски теннисных шариков в волейбольный мяч). 4. «Мяч навстречу мячу» (катание теннисного мяча в парах, навстречу друг другу) <p><u>Четвёртая неделя:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соревнование «Попади в круг» (бросить мяч о стенку так, чтобы он попал в обруч; чья команда точнее?). 2. Соревнование «Мяч вокруг обруча» (чья команда быстрее обведёт рукой мяч вокруг обруча?). 3. «Пройди с мячом» (пройти с мячом на ракетке). 4. Игра в настольный теннис по упрощённым правилам. <p>Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.</p> <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>

Ноябрь 1-6 занятие (первая-вторая неделя)

ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ (ПИОНЕРБОЛ)

Задачи: - упражнять в беге по кругу парами; в противоположную сторону; в равновесии; в прыжках;

- закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами;

- знакомство с игрой «Летающий мяч» (пионербол); с правилами игры.

- воспитывать дисциплинированность, умение приспосабливаться к обстановке, настойчивость в преодолении трудностей.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: в колонне по одному – врассыпную по сигналу; с высоким подниманием колен, на носках, руки вверху; на пятках, руки за головой. Бег: с остановкой по сигналу; правым боком, левым боком.
ОРУ	С палкой: (1-я неделя) Без предметов: (2-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой: два - на правой ноге, два - на левой и т. д. Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м); отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (высота скамейки 25 см).
3 часть (заключительная)	Подвижные игры и эстафеты с элементами игры «Летающий мяч»: Первая неделя: 1. Соревнование «Меткие стрелки» (попасть мячом в обруч). 2. Упражнение в тройках «Собачки» (перебрасывание мяча в парах, третий – ловит). 3. Подвижная игра «Живая цель» (попасть мячом в водящего, стоящего в кругу). Вторая неделя: 1. Русская народная подвижная игра «Зайцы в огороде». 2. «Не выпускать мяч из круга» (дети быстро передают мяч друг другу разными способами: из-за головы, от груди). 3. Подвижная игра «Выбивной» (два ведущих с двух концов площадки стараются выбить как можно больше детей, располагающихся в центре площадки). Построение. Подведение итогов занятия.

Ноябрь 7-12 занятие (третья-четвёртая неделя)

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге змейкой; в равновесии; в метании; в лазании; в перебрасывании мяча через сетку друг другу разными способами;

- воспитывать дисциплинированность, умение приспосабливаться к обстановке, настойчивость в преодолении трудностей;

- развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

- закреплять умение прыгать через шнур

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках; скрестным шагом; со сменой положения рук по команде. Бег: в лёгком темпе, в среднем темпе; с высоким подниманием колен; с захлестом голени; с ускорением по диагонали спортзала.
ОРУ	Без предметов: (3-я неделя) С обручем: (4-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке правым боком до середины, левым до конца, руки на поясе. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.
3 часть (заключительная)	Подвижные игры и эстафеты с элементами игры «Летающий мяч»: <u>Третья неделя:</u> 1.«Лови, бросай, падать не давай». Дети стоят в двух шеренгах лицом друг к другу, мяча у первой шеренги по сигналу игроки начинают перебрасывать мячи друг другу. Чья пара дольше не уронит мяч (перебрасывание любыми способами). 2. Эстафета «Гонки колесниц» (бег тройками со скакалкой). <u>Третья неделя:</u> 1.Передачи мяча друг другу через сетку (чья пара дольше не уронит мяч на пол). 2. Эстафета «Мяч по кругу». Чья команда быстрее передаст мяч по кругу. 3. Игра в летающий мяч по упрощённым правилам. Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения. Построение. Подведение итогов занятия.

Декабрь 1-6 занятие (первая-вторая неделя)

ХОККЕЙ

- Задачи: - упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга; в равновесии; в прыжках; в метании; в лазании;
- развивать точность, глазомер, выносливость, координацию движений;
 - познакомить с игрой «Хоккей», необходимым для неё инвентарём;
 - учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево; бросать шайбу в ворота с места (расстояние 2-3 метра), увеличивать силу броска и расстояние;
 - обучать правилам безопасной игры, действиям вдвоём, втроём.
 - воспитывать выдержку, взаимопонимание.

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках; в полуприседе; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «паучки»; «обезьянки»; «слоники».</p> <p>Бег: с подскоками, в среднем темпе с ускорением по диагонали, с захлестом голени; с высоким подниманием бедра; правым (левым) боком вперед.</p>
ОРУ	<p>Без предметов: (1-я неделя)</p> <p>С мячом большого размера: (2-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка (высота скамейки 25 см).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м.</p> <p>Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами игры «Хоккей»:</p> <p><u>Первая неделя:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «догони пару» (бег парами: одни дети убегают, другие догоняют их и наоборот). 2. Подвижная игра «Берег – море» (прыжки из круга в круг, водящий в центре). 3. «Снайперы» (метание снежков в горизонтальную цель) 4. Упражнение «Стоп» (бег врассыпную: по сигналу остановиться и принять позу хоккеиста) <p><u>Вторая неделя:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета «Гонки с шайбой» (ведение шайбы клюшкой толчками). 2. Упражнение в парах «Передай шайбу» (передача шайбы клюшкой друг другу и остановка её клюшкой). 3. Соревнование «Забей шайбу в ворота с места». 4. «Игра с шайбой в кругу». <p>Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.</p> <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>

Декабрь 7-12 занятие (третья-четвёртая неделя)

- Задачи:** - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; в ведении шайбы разными способами; в бросках шайбы в ворота с места (расстояние 3м);
- формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;
 - развивать глазомер, точность, выносливость, координацию движений;
 - учить забивать шайбу в ворота после ведения;
 - обучать правилам безопасной игры, действиям вдвоём, втроём.
 - воспитывать выдержку, взаимопонимание.

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>Ходьба: на носках, руки на поясе; на пятках, руки за спиной; «котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях); «Зайка»; «Мишка косолапый»; спиной вперед.</p> <p>Бег: лёгкий бег, быстрый бег; с подскоками; спиной вперед; дыхательные упражнения (сделать вдох, на выдохе произнести звук [м], постукивая пальцами по крыльям носа).</p>
ОРУ	<p>Без предметов: (3-я неделя)</p> <p>С гимнастической палкой: (4-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см).</p> <p>Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).</p> <p>Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м).</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами игры «Хоккей»:</p> <p><u>Третья неделя:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Воробьи и вороны» (прыжки друг за другом шеренгами по звеньям) 2. Упражнение «сбей кеглю» (метание в кеглю, расположенную на высоте 50-70 см от пола). 3. Упражнение « попади с подачи» (удар шайбой по воротам с подачи партнёра). <p><u>Четвёртая неделя:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнение «квадрат» (ведение шайбы по квадрату). 2. Подвижная игра «Салочки». 3. Игра в хоккей по упрощённым правилам. <p>Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.</p> <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>

Январь 1-3 занятие (первая неделя)

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА, ОФП

Задачи: - учить детей одевать и снимать лыжи самостоятельно; передвигаться по ровной лыжне ступающим шагом (в горку прямо и наискось);

- ознакомить детей с разнообразными видами движений на лыжах;
- закреплять умение перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек;
- упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы.

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>Ходьба: на носках; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе, «раки» спиной вперед; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок.</p> <p>Бег: в среднем темпе, на носочках; широким шагом по диагонали,</p>
-------------------	---

	выпрыгиванием вверх по диагонали, с ускорением по диагонали; правым (левым боком вперёд); в медленном темпе (1,5 минуты)
ОРУ	Без предметов:
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см).</p> <p>Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).</p> <p>Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Упражнения и эстафеты с элементами лыжной подготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета «Великаны» (дети бегут большими шагами до ориентира, попеременно махая руками как лыжными палками). 2. Перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая их от пола. 3. Поочерёдное поднимание и опускание носка, пятки лыжи, а затем согнутой ноги. 4. Прыжки на месте с ноги на ногу, прыжки-подскоки на двух лыжах. <p>Подвижная игра «Ловишки-елочки» Малоподвижная игра «Мяч водящему». Построение. Подведение итогов занятия.</p>

Январь 4-9 занятие (вторая-третья неделя)

Задачи: - упражнять в пролезании в обруч, в метании, в равновесии; в прыжках; - передвигаться по ровной лыжне ступающим шагом (в горку прямо и наискось); - формировать устойчивое равновесие при ходьбе на лыжах; навыки выполнения поворотов на лыжах переступанием на месте вправо и влево; - развивать выносливость, координацию движений; - учить лазать по гимнастической стенке; переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках; обезьянки; муравьишки; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; приставным шагом; «канатоходцы»; с задержкой дыхания.</p> <p>Бег: в умеренном темпе с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; спиной вперёд; правым (левым) боком вперёд; спокойный бег 1,5 минуты.</p>
ОРУ	<p>С мячом (2-я неделя)</p> <p>Без предметов: (3-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой.</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 80-90 см).</p> <p>Метание: перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на расстоянии 20-25 см выше поднятой руки ребёнка).</p> <p>Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь</p>

	руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролёта на пролёт.
3 часть (заключительная)	Упражнения и эстафеты с элементами лыжной подготовки: 1. Выпад вперёд правой, а затем левой ногой. 2. Поочерёдное поднятие и перестановка носков лыж в стороны. 3. Поворот переступанием на месте вокруг пяток, носков лыж. 4. Приставные шаги в сторону с опорой и без опоры на палки. Подвижная игра «Совушка». Малоподвижная игра «Найди и промолчи». Построение. Подведение итогов занятия.

Февраль 1-6 занятие (первая-вторая неделя)

Задачи: - закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на лыжах; навыки выполнения поворотов на лыжах переступанием на месте вправо и влево;
- развивать выносливость, координацию движений;
- учить метать малые мячи в горизонтальную цель;
- закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек;
- упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках; со сведением и разведением стоп; «паучки»; «канатоходцы»; в полуприседе. Бег: в медленном темпе; спиной вперёд; с высоким поднятием колена; с захлестом голени; змейкой.
ОРУ	С обручем: (1-я неделя) Без предметов: (2-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 6 м. Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт, не пропуская реек.
3 часть (заключительная)	Упражнения и эстафеты с элементами лыжной подготовки: 1. Эстафета «Кто быстрее прыгает» (прыжки на двух ногах до ориентира). 2. Повороты переступанием на лыжах вокруг себя «Рисуем солнышко». 3. Приставные шаги в сторону с опорой и без опоры на палки. 4. Перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая их от пола. 5. Ходьба на лыжах одновременным бесшажным ходом. 6. Ходьба на лыжах одновременным двушажным ходом. Подвижная игра «Цветик-семицветик» «Не оставайся на полу» Построение. Подведение итогов занятия.

Февраль 7-12 занятие (третья-четвёртая неделя)

ОФП

- Задачи:** - закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек;
- учить перелезть по дугообразной лестнице;
- упражнять в сохранении равновесия; в прыжках из обруча в обруч; в бросках мяча в баскетбольное кольцо;
- воспитывать дисциплинированность, умение приспосабливаться к обстановке, настойчивость в преодолении трудностей;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носочках (руки вверх), на пятках правым (левым) боком, с разведением носков врозь. Бег: легкий, быстрый, враспынную, с изменением направления по сигналу; дыхательные упражнения.
ОРУ	С палкой: (3-я неделя) С мячом: (4-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6-8 обручей). Метание: броски мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м). Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по верёвочной лестнице. Подвижные игры «Пожарные на учении» «Кто скорее до флажка»
3 часть (заключительная)	Подвижные игры «Пожарные на учении» «Кто скорее до флажка» Построение. Подведение итогов занятия.

Март 1-6 занятие (первая-вторая неделя)

ГОРОДКИ

- Задачи:** - упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; в подлезании под дугой правым и левым боком; в равновесии; в прыжках через короткий шнур;
- закреплять умение метать в горизонтальную цель; перекатывать мяч в парах;
- воспитывать дисциплинированность, умение приспосабливаться к обстановке, настойчивость в преодолении трудностей;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений, силу;
- познакомить с игрой «Городки», с историей её возникновения; с фигурами для игр;
- формировать интерес к русской народной игре;
- учить правильной стойке, действиям с битой; способам броска на дальность и в цель;

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, руки вверх; на пятках, в полуприседе; со сменой положения рук; «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одному с перестроением в две
-------------------	--

	<p>колонны и обратно.</p> <p>Бег: в среднем темпе, спиной вперёд, с выпрыгиванием вверх, скрестным шагом, правым, левым боком вперёд.</p>
ОРУ	<p>Без предметов:</p> <p>С кубиком: (2-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой.</p> <p>Прыжки правым, левым боком через канат.</p> <p>Метание малых мячей в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5—4 м).</p> <p>Лазание: подлезание дугой правым и левым боком справа;</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами игры «Городки»:</p> <p><u>Первая неделя:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Карусели» - ходьба и бег по кругу (с вариантами): «Мы не сели в карусели, а попрыгать захотели!». 2. Через биты – полоски» (прыжки через биты разными способами: чьё звено лучше, быстрее?). 3. «Попади в песочницу» (расстояние 3м). 4. «Составь фигуру» (из городков составлять фигуры: забор, письмо). <p><u>Вторая неделя:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Парные карусели» (кружение в парах – «Мы не сели в карусели, покружиться захотели!»). 2. «Лошадки» (прыжки через биты по кругу). 3. «Подбрось – поймай» (городок или биты). Кто поймает больше число раз? 4. «Метни стрелы» (попадание битой в кегли, городки, шишки с расстояния: 2-3 м). 5. «Составь фигуру» (из городков составить фигуру «письмо», «рак»). <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>

Март 7-12 занятие (третья-четвёртая неделя)

Задачи: - упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу; в равновесии; в прыжках в высоту с разбега; в подлезании под дугу;

- воспитывать дисциплинированность, умение приспосабливаться к обстановке, настойчивость в преодолении трудностей;
- закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений, силу;
- формировать интерес к русской народной игре;
- учить правильной стойке, действиям с битой; способам броска на дальность и в цель;
- показать важность правильной техники в достижении конечного результата.

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>Ходьба: на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «кошечки»; «обезьянки»; с разведением носков; с</p>
-------------------	--

	разведением пяток; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким подниманием колен. Бег: правым (левым боком) вперёд; с захлестом голени; с изменением направления по сигналу.
ОРУ	С палкой: С мячом большого размера:
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6-8 обручей). Метание: броски мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м). Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек.
3 часть (заключительная)	Подвижные игры и эстафеты с элементами игры «Городки»: <u>Третья неделя:</u> 1. «Собери палки» (дети бегут на встречу друг другу, собирая предметы). 2. «Кто дальше и быстрее?» (фронтально: перебежать через площадку, взять биты, бит меньше чем детей). 3. «Метни стрелы» (попадание битой в кегли, городки с расстояния 2-3м). 4. «Составь фигуру» (из городков составлять фигуры: бочка, письмо, рак). 5. « Попади в круг» (попадание биты в обручи). 6. «Угони городок дальше всех» (выбивание битой одного городка на дальность). <u>Четвёртая неделя:</u> 1. «Собери палки» (дети бегут на встречу друг другу, собирая предметы). 2. «Пролезь в обруч». 3. «Метни стрелы» (попадание битой в кегли, городки с расстояния 2-3м). 4. « Попади в круг» (попадание биты в обручи). 5. Игра в городки: выбивание одного городка из города; выбивание одной фигуры; выбивание нескольких фигур. Построение. Подведение итогов занятия.

Апрель 1-6 занятие (первая-вторая неделя)

Задачи: - закрепить знания о фигурах, площадке для игры в городки; умение правильно становиться и действовать с битой; броски в цель;

- учить детей действовать в командах;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений, силу;
- упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; в подлезании под дугу правым и левым боком; в равновесии; в прыжках через канат;
- закреплять умение метать в горизонтальную цель; перекатывать мяч в парах.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, руки вверх; на пятках, руки за спиной; в полуприседе; со сменой положения рук; перекатом с пятки на носок;
-------------------	---

	в колонне по одному с перестроением в пары и обратно. Бег: спиной вперёд; лёгкий бег 1,5 мин.; с подскоками вверх; с остановкой по сигналу.
ОРУ	С мячом: (3-я неделя) С кубиком: (4-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. Прыжки правым, левым боком через канат (расстояние между шнурами 40 см). Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5—4 м). Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа.
3 часть (заключительная)	Подвижные игры и эстафеты с элементами игры «Городки»: 1. «Подбрось – поймай» (городок или битую). Кто поймает большее число раз? 2. «Метни стрелы» (попадание битой в кегли, городки с расстояния 2-3м). 3. «Составь фигуру» (из городков составлять фигуры: бочка, письмо, рак). 4. «Попади в песочницу» (расстояние 3м). 5. « Попади в круг» (попадание биты в обручи). 6. Игра в городки: выбивание одного городка из города; выбивание одной фигуры; выбивание нескольких фигур. Построение. Подведение итогов занятия.

Апрель 7-12 занятие (третья-четвёртая неделя)
БАСКЕТБОЛ

- Задачи:** - познакомить с игрой баскетбол; историей её возникновения;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений, быстроту;
- формировать интерес к игре баскетбол;
- учить простейшим видам парного взаимодействия;
- разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, передача мяча и броски в кольцо двумя руками;
- упражнять в подтягивании по скамейке на животе;

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках, со сведением стоп, с разведением стоп; «муравьишки»; «обезьянки». Бег: с выпрыгиванием вверх на каждый шаг; приставным шагом правым (левым) боком вперёд; с захлестом голени; с остановкой по сигналу.
ОРУ	С мячом: (3-я неделя) С палкой: (4-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур на двух ногах (высота

	<p>шнура от пола 15-20 см).</p> <p>Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м</p> <p>Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание гимнастической лестнице. Подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажка»</p> <p>«Киты и караси»</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Баскетбол»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Вышло солнце из-за речки» (бег в рассыпную, быстро построиться у своих обручей). 2. «Задний ход» (бег «змейкой» втроем, взявшись под руки спиной вперёд). 3. «По кочкам» (прыжки зигзагом из обруча в обруч с ноги на ногу). 4. «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног) 5. «Меткие стрелки» (попадание мячом в обруч) <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>

Май 1-6 занятие (первая-вторая неделя)

Задачи: - способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости;

- продолжать обучать элементам техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, передача его в парах;

- разучить ведение мяча в движении; передачу мяча в движении.

- упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до двух минут); в перепрыгивании через шнур; в перебрасывании мяча друг другу, в бросках мяча в кольцо.

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках; в полуприседе; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок.</p> <p>Бег: с изменением темпа; спиной вперёд; с подскоками вверх на каждый шаг; в стойке баскетболиста.</p>
ОРУ	<p>С кубиками: (1-я неделя)</p> <p>С мячом: (2-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см).</p> <p>Метание: броски мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м).</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см).</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Баскетбол»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног). 2. «Передал- садись» (броски и ловля мяча).

	<p>3. «Дойди – не урони» (ведение мяча в средней и высокой стойке до черты или по кругу).</p> <p>4. «Меткие стрелки» (попадание мячом в обруч).</p>
--	---

Май 7-12 занятие (третья-четвёртая неделя)

Задачи: - способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости;

- упражнять в ведение мяча на месте и в движении; передачи мяча друг другу; броски в кольцо; в подлезании под дугу;
- учить бегать на скорость; прыгать через скакалку;

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>Ходьба: на пятках, на носках; с высоким подниманием колен; обычная ходьба; спиной вперёд.</p> <p>Бег: с выпрыгиванием вверх; с захлестом голени; с изменением направления по сигналу; 1,5 минуты в среднем темпе.</p>
ОРУ	<p>С мячом: (3-я неделя)</p> <p>Без предметов: (4-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по бревну, руки в стороны.</p> <p>Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.</p> <p>Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую.</p> <p>Лазание: подлезание под дугой (высота дуги 40-50 см).</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Баскетбол»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Серпантин» (бег между игроками). 2. «Вместо скакалки» (прыжки с обручем). 3. «Штандер» 4. «Лови, бросай – падать не давай» (перебрасывание мяча друг другу разными способами, в быстром темпе). 5. «Кто быстрее?» (ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой). 6. «Попади в корзину» (бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек).

Подготовительная группа

Сентябрь. 1-6 занятие (первая-вторая неделя)

ФУТБОЛ

Задачи: - упражнять в ходе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре;

- развивать точность при передаче мяча ногой друг другу; координацию движений в прыжке вверх, при перешагивании через предметы; двигательную активность;

- повторить упражнения в передаче мяча ногой; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок;

- познакомить с правилами игры в футбол; игровым полем;

- совершенствовать моторику;

- формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Строевые упражнения. Ходьба: в колонне по одному; с высоким подниманием колен, в полуприседе, скрестным шагом. Бег: в среднем темпе; с захлестом голени; с подскоками на носочках на каждый шаг; правым(левым) боком приставным шагом.
ОРУ	Без предметов (1-я неделя) С обручем (2-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. Прыжки на двух ногах через шнур; до ориентира. Метание малого мяча в вертикальную цель. Лазание: пролезание в вертикально установленный обруч.
3 часть (заключительная)	Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Футбол»: <u>Первая неделя:</u> 1. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи». 2. Эстафета «Сороконожки». Присев, упор сзади, перебраться за линию. На скорость. 3. «Подвижная цель». Дети стоят в кругу, водящий в центре; дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего). 4. «Футбол вдвоём» (стараться точно передать мяч партнёру; ведение мяча с передачи). <u>Вторая неделя:</u> 1. «Подвижная цель». 2. «Ведение мяча парами» (ребёнок без мяча бежит, меняя темп; ребенок с мячом должен не отставать). 3. «Забей в ворота» (Чья команда больше забьёт мячей, поочерёдные удары по воротам). 4. Игра в футбол по командам. Построение. Подведение итогов занятия.

Сентябрь 7-12 занятие (третья-четвёртая неделя)

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции; с изменением темпа и направления по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре;

- развивать точность при передаче мяча; координацию движений при перешагивании через предметы;

- закрепить способы действий с мячом в футболе;

- учить взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве;

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Строевые упражнения. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней (внутренней стороне стопы). Бег: с изменением темпа по сигналу, с выпрыгиванием вверх на каждый шаг, с захлестом голени.
ОРУ	С мячом (3-я неделя) Без предметов (4-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки поворот, приседание и ходьба до конца снаряда. Прыжки: на правой ноге в одну сторону, на левой - обратно (до ориентиров). Метание. Подбрасывание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. Лазание: кувырок на мате. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
3 часть (заключительная)	Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Футбол»: <u>Третья неделя:</u> 1. «Удочка» (прыжки через вращающуюся скакалку). 2. «Не выпускать мяч из круга» (дети быстро передают мяч ногой по кругу). 3. Игра в футбол. <u>Четвёртая неделя:</u> 1. «Борьба за мяч» (один ребенок ведет мяч, другой вступает в борьбу). 2. «Забей в ворота» . 3. Игра в футбол. Построение. Подведение итогов занятия.

Октябрь 1-6 занятие (первая-вторая неделя)

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Задачи: - учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседа;

- закреплять навык ходьбы между предметами, с изменением направления и темпа по сигналу;

- упражнять в сохранении равновесия, прыжках, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с высоты;

- дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, познакомить с её правилами;
- формировать простейшие технические приёмы (стойка теннисиста, подача, приём мяча) игры за столом; координацию движений;
- воспитывать выдержку; настойчивость, умение поддерживать партнёрские отношения, согласованность действий при игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие. Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба: на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, с разведением и сведением пяток, в приседе.</p> <p>Бег: легкий, спиной вперёд, с остановкой по сигналу, с выпрыгиванием вверх по сигналу, бег в среднем темпе.</p>
ОРУ	<p>С гимнастической палкой (1-я неделя)</p> <p>Без предметов (2-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге</p> <p>Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м); отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперёд шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя).</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Настольный теннис»:</p> <p>1. «Наступление» (две команды стоят шеренгами). Игроки первой команды по сигналу начинают маршировать в сторону другой команды. Когда они подходят на расстояние 3-4 шага – по сигналу свистка убегают. Вторая команда старается «осалить» бегущих. Далее команды меняются ролями.</p> <p>2. «Лови – не лови» (съедобное – несъедобное).</p> <p>3. «Обведи мяч вокруг обруча» (несколько команд по три – четыре человека должны, чеканя мяч ракеткой, обойти обруч в одну и в другую сторону).</p> <p>4. «Загони мяч на стол» (дети стоят в кругу вокруг стола). Один ребёнок ударяет мяч об пол, затем подкидывает его ракеткой снизу так, чтобы он попал на стол; другие дети должны после отскоков мяча снова направить его на стол.</p> <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>

Октябрь 7-12 занятие (третья-четвёртая неделя)

- Задачи: - учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседа;
- тренировать навык ходьбы между предметами с изменением направления по сигналу;
 - упражнять в равновесии, прыжках, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с высоты;
 - развивать координацию движений, глазомер, внимательность;
 - формировать простейшие технические приёмы (стойка теннисиста, подача, приём мяча) игры за столом; координацию движений;
 - воспитывать выдержку; настойчивость, умение поддерживать партнёрские отношения, согласованность действий при игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие. Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба: на носках, руки за головой; на пятках, руки за спиной; «муравьишки»; с перестроением в две колонны; высоко поднимая колени; на внешней (внутренней стороне стопы).</p> <p>Бег: с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; в среднем темпе 1,5 минуты.</p>
ОРУ	<p>С обручем (3-я неделя)</p> <p>С мячом (4-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове</p> <p>Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами. По полу, подталкивая мяч головой</p> <p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке: на животе, подтягиваясь руками</p> <p>Прыжки вверх из глубокого приседа и приземление на носки пружинистым движением.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Настольный теннис»:</p> <p><u>Третья неделя:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Горелки» (русская народная игра). 2. «Живая цель» (попасть мячом в водящего, стоящего в углу). 3. «Почекань мяч». 4. «От стены на ракетку» (броски мяча левой рукой в стену; правой рукой с ракеткой поймать его). <p><u>Четвёртая неделя:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «С ракетки на ракетку» (ракетки в правой и левой руке у каждого ребёнка; перебрасывать мяч с ракетки на ракетку). 2. «Отрази» (поочерёдно: один ребёнок бросает шарик, другой его отбивает). Игра на столе. 3. «Игра на столе с сеткой» (по упрощённым правилам). <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>

Ноябрь 1-6 занятие (первая-вторая недели)

ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ (ПИОНЕРБОЛ)

- Задачи:** - упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу; в равновесии; в прыжках в высоту с разбега; в подлезании под дугой;
- учить простейшим видам парного взаимодействия;
 - способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости;
 - разучить элементы техники игры в летающий мяч: стойка, ловля мяча.

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие. Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках; в полуприседе; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «паучки»; «обезьянки»; «слоники».</p> <p>Бег: с подскоками, в среднем темпе с ускорением по диагонали, с захлестом голени; с высоким подниманием бедра; правым (левым) боком вперёд.</p>
-------------------	--

ОРУ	С обручем: (1-я неделя) С короткой скакалкой: (2-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см). Метание: игровое упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание мяча в парах (расстояние между детьми 3м). Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).
3 часть (заключительная)	Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Летающий мяч»: 1. Подвижная игра «Вышло солнце из-за речки» (бег врассыпную, быстро построиться возле своего обруча). 2. Эстафета «Передал – садись» (броски и ловля мяча). 3. «Лови, бросай – падать не давай». 4. «Собачка» (игра в тройках). 5. Подвижная игра «Штандер». Построение. Подведение итогов занятия.

Ноябрь 7-12 занятие (третья- четвёртая недели)

Задачи: - упражнять в ходьбе и беге; в прыжках и метании;

- закреплять умение сохранять устойчивое равновесие;
- развивать ловкость, глазомер, координацию движений, силу;
- формировать интерес к игре летающий мяч;
- учить правильно прыгать и приземляться; способам броска мяча через сетку; способам передачи мяча друг другу;
- показать важность правильной техники в достижении конечного результата.
- разучить правила игры в «летающий мяч».

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Ходьба: на носках, на пятках; обезьянки; муравьишки; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; приставным шагом; «канатоходцы»; с задержкой дыхания. Бег: в умеренном темпе с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; спиной вперёд; правым (левым) боком вперёд; спокойный бег 1,5 минуты.
ОРУ	Без предметов (3-я неделя) С кубиком (4-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи, руки за головой. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой (левой) ноге. Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м. Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.
3 часть (заключительная)	Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Летающий мяч»: 1. Упражнение «свечки» (подбросить мяч невысоко и поймать его, затем ещё выше и т. д.) 2. Упражнение «одноручье» (подбросить мяч правой рукой и

	<p>поймать правой, подбросить левой и поймать левой)</p> <p>3. Эстафета «на стройке» (две команды, стоя лицом друг к другу, передают мячи из одного конца колонны, в другой. Чья команда быстрее справится.)</p> <p>4. Перебрасывание мяча в кругу друг другу, а двое или трое, стоящие в центре пытаются его поймать.</p> <p>5. Подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажка».</p> <p>6. Игра в «Летающий мяч»</p> <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>
--	--

Декабрь 1-6 занятие (первая-вторая недели)

ХОККЕЙ

Задачи: - разучить правила игры в хоккей;

- учить играть командами; вести шайбу клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения; увеличивать скорость движения и расстояние до цели; ударять по медленно скользящей шайбе справа и слева;

- развивать глазомер, скоростно-силовые качества, координацию движений, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие. Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков (пяток) врозь; «муравьишки»; «обезьянки»; в полуприседе.</p> <p>Бег: с высоким подниманием колен «лошадки»; бег с изменением движения направления по сигналу; бег спиной вперед, подскоки; легкий бег, боковой галоп правым и левым боком; быстрый бег 2-3 круга. Дыхательные упражнения.</p>
ОРУ	<p>С гимнастической палкой (1-я неделя)</p> <p>С кубиками (2-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед, назад; вправо, влево на месте, с продвижением вперед.</p> <p>Метание: бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах, бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди.</p> <p>Лазанье: ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1 м.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Хоккей»:</p> <p><u>Первая неделя:</u></p> <p>1. «Догони пару» (бег парами: одни дети убегают, другие догоняют их и наоборот).</p> <p>2. «Снайперы» (метание снежков или малых мячей в горизонтальную цель).</p> <p>3. «Штангисты» (добежать до игрока с палкой, повесить на палку обруч, вернуться обратно).</p> <p>4. «Стоп» (бег в рассыпную; по сигналу остановиться и принять стойку хоккеиста).</p>

	<p>5. «Ледяная карусель» (ведение шайбы по кругу влево и вправо, не отрывая её от клюшки).</p> <p><u>Вторая неделя:</u></p> <p>1. «Забей в ворота» (забить шайбу в ворота с места; чем больше бросков, тем лучше).</p> <p>2. «Попади с подачи» (удар по шайбе с подачи).</p> <p>3. «Попади в предмет» (удар по шайбе с места).</p> <p>4. Игра с шайбой в кругу.</p> <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>
--	---

Декабрь 7-12 занятие (третья-четвёртая неделя)

Задачи: - развивать инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- учить играть командами; вести шайбу клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения; увеличивать скорость движения и расстояние до цели; ударять по медленно скользящей шайбе справа и слева;
- развивать глазомер, скоростно-силовые качества, координацию движений, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие. Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках, на внешних (внутренних) сторонах стоп, в полуприседе (руки вытянуты вперёд), с разведением пяток.</p> <p>Бег: с изменением направления по сигналу, правым (левым) боком приставным шагом, с высоким подниманием бедра, захлестом голени, с подскоками вверх; 1,5мин в среднем темпе.</p>
ОРУ	<p>С гимнастической палкой (3-я неделя)</p> <p>Без предметов (4-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо, руки на поясе, спина прямая.</p> <p>Прыжки: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом.</p> <p>Метание: кольцоброс.</p> <p>Лазанье: подтягивание туловища руками, лёжа на спине на скамейке.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Хоккей»:</p> <p><u>Третья неделя:</u></p> <p>1. Эстафета-аттракцион «Землемеры» (с измерением клюшкой хоккейного поля).</p> <p>2. «Попрыгунчики» (прыжки через клюшки, положенные на расстоянии 1м).</p> <p>3. «Сбей колпак» (Метание в вертикальную цель).</p> <p>4. «Поспеси, но не сбей» (ведение шайба без отрыва от клюшки, обводя предметы между ними).</p> <p><u>Четвёртая неделя:</u></p> <p>1. «Сбей кеглю» (броски шайбы слева и справа).</p> <p>2. «Загони в ворота» (удар шайбой по воротам после ведения)</p> <p>3. Игра в хоккей по упрощённым правилам.</p> <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>

Январь 1-3 занятие (первая неделя)

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. ОФП.

- Задачи: - повторять самостоятельное одевание и снятие лыж; передвижение по ровной лыжне ступающим шагом (в горку прямо и наискось);
- формировать устойчивое равновесие при ходьбе на лыжах; навыки выполнения поворотов на лыжах переступанием на месте вправо и влево;
 - развивать глазомер, точность, выносливость, координацию движений;
 - учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы;
 - обучать видам лыжных ходов;

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Строевые упражнения. Ходьба: на носках; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе, «раки» спиной вперёд; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок. Бег: в среднем темпе, на носочках; широким шагом по диагонали, выпрыгиванием вверх по диагонали, с ускорением по диагонали; правым (левым боком вперёд); в медленном темпе (1,5 минуты)
ОРУ	С короткой скакалкой
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки боком, руки на поясе, спина прямая. Прыжки: на двух ногах смещая ноги вправо, влево по 30-40 прыжков. Метание: подбрасывание мяча среднего размера над головой 1-2 хлопка, поймать мяч. Лазанье: проползание под гимнастической скамейкой.
3 часть (заключительная)	Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами лыжной подготовки: 1. Эстафета «Великаны» (дети бегут большими шагами до ориентира, попеременно махая руками как лыжными палками). 2. Прыжки на месте с ноги на ногу, подскоки на двух лыжах. 3. «Кто внимательнее?» (дети должны правильно показать названный лыжный ход). Построение. Подведение итогов занятия.

Январь 4-9 занятие (вторая-третья неделя)

- Задачи: - формировать устойчивое равновесие при ходьбе на лыжах;
- развивать глазомер, точность, выносливость, координацию движений;
 - закреплять умение самостоятельно одевать и снимать лыжи;
 - обучать скользящему попеременному двухшажному ходу на лыжах с палками;
 - развивать инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
 - формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Строевые упражнения. Ходьба: на носках, на пятках; в полуприседе; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок. «Паучки»; «обезьянки»; «слоники»; скрестным шагом.
-------------------	---

	Бег: с подскоками, в среднем темпе с ускорением по диагонали, с захлестом голени; с высоким подниманием бедра; правым (левым) боком вперед.
ОРУ	С обручем (2-я неделя) Без предметов (3-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой в стороны. Прыжки: через короткую скакалку на двух ногах, на месте, с ноги на ногу. Метание: передача мяча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками, бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой Лазанье: ползание через скамейки поставленные друг на друга (сверху, снизу).
3 часть (заключительная)	Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами лыжной подготовки: 1. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом. 2. Эстафет на лыжах с палками. 3. «Великаны». 4. «Железная дорога». Встать боком, удерживая лыжи параллельно, пройти всю дистанцию. В заключение занятия. Пройти 1-2 круга в равномерном темпе. Подвижная игра «Белые медведи». Построение. Подведение итогов занятия.

Февраль 1-6 занятие (первая-вторая неделя)

Задачи: - упражнять в равновесии; в умении ходить на лыжах переступанием;
- закреплять умение одевать и снимать лыжи самостоятельно; ходить попеременным двушажным ходом;
- формировать устойчивое равновесие при ходьбе на лыжах;
- познакомить с упражнением «уголок» на гимнастической лестнице;
- развивать ловкость; быстроту реакции; выносливость;
- развивать инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Строевые упражнения. Ходьба: на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; семенящим; широким шагом; с разведением носков врозь; приставным шагом; с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг). Бег: в среднем темпе; скрестным шагом; с ускорением; спиной вперед; приставным шагом правым (левым) боком вперед.
ОРУ	Без предметов (1-я неделя) С гимнастическими палками (2-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки: выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

	Метание: ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на расстояние 3 м; обратно-бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого диаметра) с расстоянием 4 м.
3 часть (заключительная)	Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами лыжной подготовки: 1. «Под воротами пройду и в сугроб не упаду». Поставить на лыжне воротца из лыжных палок. Дети проходят дистанцию, наклоняясь или приседая при прохождении под воротами. 2. «Кто дальше проедет на одной лыже». Отмечать детей, правильно удерживающих положение туловища, совершающих активные движения руками, тех, кто долго скользит на одной лыже. 3. «Стоп!» - изображают фигуру, которую назвал педагог. Например, «Самолет», «Лыжник», «Ежик», «Цапля», «Ракета». 4. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом. 5. Эстафет на лыжах с палками. 6. Эстафета «Пингвины с мячом». Прыжки до ориентира с зажатым между ног мячом. Построение. Подведение итогов занятия,

Февраль 7-12 занятие (третья-четвёртая недели)

ОФП.

Задачи: - упражнять в равновесии;

- закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту;
- развивать зрительное восприятие; ориентировку в пространстве;
- укреплять мелкие мышцы рук;
- развивать инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Строевые упражнения. Ходьба: на носках; на пятках; спиной вперёд; в полуприседе; скрестным шагом; с перекатом с пятки на носок; прыжки на правой (левой); на двух ногах. Бег: с высоким подниманием колен; с захлестом голени; лёгкий бег на носках; бег 1,5 минуты.
ОРУ	Без предметов (3-я неделя) С мячом (4-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперёд. Прыжки в высоту с разбега (высота перекладины 50 см от уровня пола); впрыгивание на предмет с разбега в три шага (высота предмета 40 см). Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением между

	предметами. Лазание по гимнастической стенке по диагонали.
3 часть (заключительная)	Подвижные игры: «Волки во рву»; «Не оставайся на полу». Построение. Подведение итогов занятия.

Март 1-6 занятие (первая-вторая недели)

ГОРОДКИ

Задачи: - учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели;

- упражнять в равновесии; в лазании;
- развивать координацию движений, глазомер, внимательность;
- закреплять знания о фигурах; площадке для игры в городки;
- вызвать интерес к игре, как к форме отдыха;
- учить детей играть по правилам, действовать в командах;
- формировать самостоятельность дошкольников, в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Строевые упражнения. Ходьба: на носках, на пятках; гусиным шагом, руки на поясе; с разведением носков врозь; с приставлением пятки к носку; построение в звенья. Бег: лёгкий; змейкой; быстрый бег 2-3 круга; с изменением направления по сигналу; присесть по сигналу.
ОРУ	Без предметов (1-я неделя) С гимнастической палкой (2-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Прыжки: через большой обруч, вращая его (как через скакалку). Метание: малого мяча в вертикальную цель. Лазание: по наклонной доске на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.
3 часть (заключительная)	Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Городки»: Первая неделя: 1. «Карусель». Ходьба и бег по кругу (с вариантами): «Мы не сели в карусели, а попрыгать захотели». 2. «Возьми городок». По сигналу быстро взять городок. 3. Эстафета «Через биты-полоски». Прыжки через биты разными способами: чьё звено лучше, быстрее? 4. Попади в песочницу. Расстояние 5 метров. Вторая неделя: 1. «Лошадки». Прыжки через биты по кругу разными способами. 2. «Подбрось-поймай» (городок или биту). Кто поймает большее число раз. 3. Игра в городки: выбивание одного городка из города; выбивание одной фигуры. Построение. Подведение итогов занятия.

Март 7-12 занятие (третья-четвёртая недели)

Задачи: - упражнять в метании; в прыжках; в равновесии;
- учить прыгать через скамейку; соблюдать правила игры;
- развивать координацию; глазомер
- закреплять знания о фигурах; площадке для игры в городки;
- вызвать интерес к игре, как к форме отдыха;
- учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижении конечного результата – выбивание одного городка из города.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Строевые упражнения. Ходьба: на носках, руки вверх; на пятках, в полуприседе; со сменой положения рук; «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одному с перестроением в две колонны и обратно. Бег: в среднем темпе, спиной вперёд, с выпрыгиванием вверх, скрестным шагом, правым, левым боком вперёд.
ОРУ	С мячом (3-я неделя) Без предметов (4-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке; на носках с перешагиванием через фишки. Прыжки через скамейку «Джигитовка» (держась двумя руками за скамейку, перепрыгивание через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперёд). Метание: малого мяча в вертикальную цель. Лазание: ползание по полу на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами с опорой на предплечья.
3 часть (заключительная)	Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Городки»: 1. «Парные карусели». 2. Эстафета «Гонка крабов» 3. «Лошадки». Прыжки через биты по кругу разными способами. 4. «Подбрось-поймай» (городок или биты). Кто поймает большее число раз. 5. Эстафета «Неразрывные цепи». Бег змейкой, взявшись за руки, между городками, не разрывая цепь, на другую сторону. 6. Игра в городки. Построение. Подведение итогов занятия.

Апрель 1-6 занятие (первая-вторая неделя)

Задачи: - учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижении конечного результата – выбивание одного городка из города.
- упражнять в метании; в прыжках; в равновесии;
- развивать координацию; глазомер;
- формировать самостоятельность дошкольников, в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.
- закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений;

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие. Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба: на пятках; на носках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в полуприседе; с подскоками.</p> <p>Бег: правым (левым) боком вперед приставным шагом, руки на поясе; спиной вперед; с захлестом голени; с остановкой по сигналу.</p>
ОРУ	<p>Со скакалкой, сложенной вчетверо (1-я неделя)</p> <p>С мячом (2-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.</p> <p>Прыжки через скакалку на двух ногах.</p> <p>Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4 м).</p> <p>Лазание по канату.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Городки»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Собери палки». Дети бегут навстречу друг другу, собирая предметы. 2. Эстафета «Гонка крабов» 3. «Не задеть». Прыжки через городки, поставленные вертикально: чье звено быстрее перепрыгнет все городки, не свалив их. 4. Эстафета «Пролезь в обруч». Пролезть в несколько обручей, лежащих на полу. 5. «Составь фигуру». 6. Игра в городки. <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>

Апрель 7-12 занятие (третья-четвертая неделя)

БАСКЕТБОЛ

- Задачи:** - упражнять в бросках мяча в кольцо; в ведении и передаче мяча;
- способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты; ловкости;
 - формировать стремление достигать положительных результатов;
 - учить лазать по канату;

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие. Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба: на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, с разведением и сведением пяток, в приседе.</p> <p>Бег: легкий, спиной вперед, с остановкой по сигналу, с выпрыгиванием вверх по сигналу, бег в среднем темпе 1,5-2мин.</p>
ОРУ	<p>Без предметов (3-я неделя)</p> <p>С гимнастической палкой (4-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: бег по наклонной доске.</p> <p>Прыжки: в длину с места; в длину с разбега на три шага.</p> <p>Лазание: подтягивание на канате.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Баскетбол»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Вышло солнце из-за речки». Бег врассыпную, быстро построиться возле своего обруча в круг.

	<p>2. Эстафета «Задний ход». Бег змейкой втроём, взявшись под руки, спиной вперёд.</p> <p>3. Эстафета. «По кочкам». Прыжки.</p> <p>4. «Передал - садись». Броски и ловля мяча.</p> <p>5. «Лови, бросай – падать не давай». Перебрасывание мяча друг другу разными способами, в быстром темпе.</p> <p>6. «Светофор». Во время выполнения бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста.</p>
--	---

Май 1-6 занятие (первая-вторая недели)

Задачи: - учить прыгать с разбега; лазать по верёвочной лестнице;

- упражнять в равновесии, в лазании по канату;
- закреплять умение передавать мяч друг другу от груди;
- воспитывать целеустремлённость; умение действовать в команде;
- развивать точность; координацию движений; быстроту реакции; силу; глазомер; выносливость;

1 часть (вводная)	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках, на внешних (внутренних) сторонах стоп, в полуприседе (руки вытянуты вперёд), с разведением пяток.</p> <p>Бег: с изменением направления по сигналу, правым (левым) боком приставным шагом, с высоким подниманием бедра, захлестом голени, с подскоками вверх.</p>
ОРУ	<p>С гимнастической палкой (1-я неделя)</p> <p>Без предметов (2-я неделя)</p>
2 часть (основная)	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками.</p> <p>Прыжки в длину с разбега до ориентира (расстояние от линии до ориентира 1,8 м).</p> <p>Метание: метание мяча одной рукой от плеча вдаль (расстояние не менее 6 м).</p> <p>Лазание по верёвочной лестнице.</p>
3 часть (заключительная)	<p>Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Баскетбол»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Будь ловким». Ведение мяча с препятствиями. 2. «Чьё звено больше?». Броски мяча в кольцо. 3. Эстафета «Серпантин». Бег между игроками. 4. Эстафета «Три мяча». Поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча. Чьё звено быстрее перенесёт мяч в последний обруч. 5. «Штандер». 6. Игра в мини – баскетбол. <p>Построение. Подведение итогов занятия.</p>

Май 7-12 занятие (третья-четвёртая неделя)

Задачи: - закреплять умение выполнять выразительные и чёткие движения во время разминки;

- совершенствовать технику ведения; бросков и передачи мяча;
- формировать стремление достигать положительных результатов;
- воспитывать целеустремлённость; выдержку; уверенность; решительность в действиях;
- развивать точность; координацию движений; быстроту реакции; выносливость; силу; глазомер.

1 часть (вводная)	Построение. Приветствие. Строевые упражнения. Ходьба: на носках, на пятках; в полуприседе; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок. «Паучки»; «обезьянки»; «слоники»; скрестным шагом. Бег: с подскоками, в среднем темпе с ускорением по диагонали, с захлестом голени; с высоким подниманием бедра; правым (левым) боком вперёд.
ОРУ	Без предметов (3-я неделя) С мячом (4-я неделя)
2 часть (основная)	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м. Метание: передачи мяча разными способами в парах. Лазание по канату.
3 часть (заключительная)	Подвижные игры, упражнения и эстафеты с элементами игры «Баскетбол»: 1. «Ручей». Бег, взявшись за руки. 2. «Собачка». Перебрасывание мяча в парах, третий ловит. 3. «Защити мяч». Ведение мяча при противодействии противника. 4. «Вызов по номерам». Вызванный по номеру ребёнок ведёт мяч и бросает его в корзину. 5. Игра «Мини-баскетбол». Построение. Подведение итогов занятия.