

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»»

Приложение 16  
к адаптированной образовательной программе  
дошкольного образования  
для обучающихся с нарушением зрения  
(слабовидящих, с амблиопией и косоглазием)  
на 2023-2024 уч. г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ  
КОМБИНИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ № 21 «ТУРИСТЯТА»

Инструктор по физической культуре:  
Фомина Нина Владимировна

г. Нягань  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа является приложением к адаптированной образовательной программе дошкольного образования для детей с нарушением зрения (слабовидящих, с амблиопией и косоглазием) МАДОУ г. Нягань «Д/с № 7 «Журавлик», разработана для детей 6-7 лет, посещающих группу комбинированной направленности № 21 «Туристыята». Содержание программы разработано на основе Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. N 1155, и с учётом инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой, а также «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений (для детей с нарушением зрения)» под редакцией Л.И.Плаксиной.

Данная рабочая программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа составлена для подготовительной группы, рассчитана на 31 учебную неделю, всего 93 занятия в год. Занятия по физической культуре в подготовительной группе проводятся 3 раза в неделю: 2 раза в спортивном зале и 1 раз в неделю на свежем воздухе. Продолжительность занятия составляет 30 мин.

### **Задачи образовательной деятельности по физической культуре с детьми 6-7 лет:**

- продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Программа предусматривает межпредметные связи, которые выражаются в совместном проведении различных мероприятий с музыкальными работниками, со специалистом по изобразительной деятельности, с психологом.

## Содержание учебной дисциплины

### Основные движения

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча образовательная деятельность с детьми 6–7 лет 297 вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной

рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель. *Групповые упражнения с переходами.* Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т.п.

## Спортивные упражнения

*Катание на санках.* Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания 298 (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

*Скольжение.* Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

*Ходьба на лыжах.* Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

*Игры на лыжах.* «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

*Катание на коньках.* Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

*Игры на коньках.* «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

*Катание на велосипеде и самокате.* Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

*Плавание.* Выполнять вдох, затем выдох в воду (3–10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде. Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др. Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

## Спортивные игры

*Городки.* Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

*Элементы баскетбола.* Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

*Элементы футбола.* Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. образовательная деятельность с детьми 6–7 лет.

*Элементы хоккея* (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

*Бадминтон.* Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

*Элементы настольного тенниса.* Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

## Подвижные игры

*С бегом.* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

*С прыжками.* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

*С метанием и ловлей.* «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

## **Физическое развитие слабовидящих и с пониженным зрением (амблиопией и косоглазием, функциональными расстройствами и нарушениями зрения) обучающихся;**

**Цель:** сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

Основными задачами образовательной деятельности является создание условий для:

- для становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- овладения подвижными играми с правилами;

- обеспечения развития адаптационно-компенсаторных механизмов.

### **Повышение двигательного потенциала и мобильности:**

1. Развитие потребности обучающихся в движениях, потребности в формировании двигательных умений. Расширение объема движений (с учетом факторов риска для здоровья, зрения), их разнообразия. Обогащение двигательного опыта; формирование точных, целостных и детализированных чувственных образов о движениях (крупных и тонко координированных); развитие регулирующей и контролирующей функций зрения при выполнении движений; развитие физических качеств. Формирование элементарных представлений о значении физических упражнений и занятиях физкультурой, знаний о спортивном оборудовании и способах его использования.
2. Формирование навыков правильной ходьбы в повседневной жизнедеятельности: постановка стопы с переносом тяжести с пятки на носок, достаточный выброс бедра вперед (поднимаем ногу), сохранение позы. Обогащение опыта пеших прогулок с физическими нагрузками (ходьба как физическое упражнение).
3. Расширение объема движений (с учетом факторов риска), их разнообразия. Развитие мелкой моторики рук, подвижности и силы кистей, пальцев.
4. Развитие зрительно-моторной координации, повышение контролирующей и регулирующей роли зрения в движении. Развитие и совершенствование координации, функций равновесия, чувства ритма, физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции; расширение объема двигательных умений (с учетом факторов риска); обогащение опыта выполнения освоенных движений в различных предметно-пространственных условиях (средах).
5. Развитие потребности, формирование двигательных умений и игровых действий, пространственных представлений, обогащение опыта участия в подвижных играх с различной степенью подвижности: игры низкой, умеренной, тонизирующей интенсивности нагрузки тренирующего воздействия (с учетом факторов риска).
6. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, наращиванию мышечной массы тела, подвижности суставов. Развитие правильной осанки в ходьбе, в основной стойке для выполнения упражнения, в положении сидя при выполнении познавательных заданий: прямое положение головы, шеи, туловища, правильное положение рук и ног. Укрепление и развитие мышц спины и шеи, формирование двигательных умений и навыков выполнения физических упражнений этой направленности.
7. Воспитание положительного отношения, привитие интереса к выполнению закаливающих процедур, к физкультурно-оздоровительным занятиям: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, физические упражнения на прогулке.

8. Развитие систем организма с повышением их функциональных возможностей: охрана и развитие зрения; развитие дыхательной системы - формирование умений правильного дыхания, развитие объема легких.

### **Прогнозируемый результат к концу года:**

*В результате, к концу 7 года жизни,* ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

### **Список средств обучения:**

*Технические средства обучения:* магнитофон, электронный носитель с музыкальными произведениями, тренажёры, секундомер

*Спортивное оборудование:* мячи различного диаметра, кубики различных размеров, скакалки, гимнастические маты, гимнастические лестницы, кегли, массажные дорожки, мягкие модули разных форм и размеров, обручи, футбольные ворота, ограничители, канат, скамьи, гимнастические палки, флажки, гимнастические коврики, баскетбольные кольца и мячи, волейбольная сетка и мяч, гантели.

### **Диагностика:**

Оценка уровня усвоения детьми программы осуществляется инструктором по физической культуре по специальным листам оценки, разработанными авторами инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» в полном соответствии с задачами

программы для детей 6 – 7 лет. Отслеживание уровня освоения детьми основной общеобразовательной программы проводится: с 01.09.2023 по 18.09.2023г. (1 этап), с 18.05. 2024 по 31.05.2024г. (2 этап).

**Список литературы:**

1. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, Э.М. Дорофеева. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Москва: Мозаика-Синтез, 2020г.
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2021г.
3. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: Мозаика-Синтез, 2013г
4. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду / Под ред. Л.И. Плаксиной. – М.: Издательство «Экзамен», 2003. – 256 с.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

В процессе занятий в тематическое планирование могут вноситься изменения, в связи с дополнительной отработкой того или иного навыка, недостаточно усвоенного детьми.

№	Тема	Программное содержание	Кол Час	Дата	Примечание
1	<p>1. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Равномерный бег, бег с ускорением.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>3. Прыжки с разбега, с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. <i>Упражнять</i> в равномерном беге и беге с ускорением, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Игровые упражнения «Ловкие ребята», «Пингвины», Подвижная игра «Догони свою пару».</p> <p>2. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через шнуры (40см.). <i>Развивать</i> точность движений при переброске мяча друг другу двумя руками снизу (3 м). Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>3. <i>Упражнять</i> в прыжках с разбега, с доставанием до предмета, перебрасывании мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы (4 м.), подлезании под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	3	18.09 20.09 22.09	
2	<p>4. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба и бег между предметами.</p> <p>5. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: поднять прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши.</p> <p>6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по</p>	<p>4. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами. Игровые упражнения «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка», «Великаны и гномы».</p> <p>5. <i>Упражнять</i> в подбрасывании мяча одной рукой и ловля его двумя руками, ползании на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, ходьбе по гимнастической скамейке с заданием: поднять прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши. Подвижная игра «Удочка».</p> <p>6. <i>Упражнять</i> в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, хлопают</p>	3	25.09 27.09 29.09	

	гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, хлопают в ладоши, выпрямится и идти дальше. Прыжки из обруча в обруч.	в ладоши, выпрямится и идти дальше, прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Не попадись».			
3	7. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через бруски. 8. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: присесть на середине скамейки, выпрямится и идти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 9. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком.	7. <i>Упражнять</i> в беге с преодолением препятствий, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить задания в прыжках. Игровые упражнения «Перебрось - поймай». Подвижная игра «Не попадись», «Фигуры». 8. <i>Развивать</i> ловкость в упражнении с мячом. <i>Упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке с заданием. <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге через шнуры (40 см.). Подвижная игра «Перелет птиц». 9. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через шнур. <i>Развивать</i> ловкость в упражнении с мячом. Подвижная игра «Перелет птиц».	3	02.10 04.10 06.10	
4	10. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба и бег между предметами. 11. Прыжки с высоты. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении. 12. Прыжки с высоты. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком.	10. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами. Игровое упражнение «Быстро передай», «Пройди не - задень». Подвижная игра «Ловишки». 11. <i>Отрабатывать</i> навык приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки (40 см.). <i>Упражнять</i> в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Повторить забрасывание мяча в корзину двумя руками. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и ступнях (по-медвежьи). <i>Повторить</i> пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком, не касаясь руками пола. Игра «Не оставайся на полу». 12. <i>Отрабатывать</i> навык приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. <i>Упражнять</i> в отбивании мяча одной	3	09.10 11.10 13.10	

		рукой на месте и с продвижением вперед. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и ступнях (по-медвежьи). <i>Повторить</i> пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком, не касаясь руками пола. Игра «Не оставайся на полу».			
5	<p>13. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Бросок мяча в цель.</p> <p>14. Ведение мяча по прямой. Ползание по скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>15. Ведение мяча между предметами. Ползание по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>13. <i>Закреплять</i> навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать точность в упражнениях с мячом. Игровые упражнения «Успей выбежать», «Мяч водящему» (эстафета). Подвижная игра «Не попадись».</p> <p>14. <i>Упражнять</i> в ведении мяча по прямой. <i>Упражнять</i> в ползании по скамейке. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижная игра «Удочка».</p> <p>15. <i>Упражнять</i> в ведении мяча между предметами (1 м.) <i>Упражнять</i> в ползании по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (3-4 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, руки за головой. Подвижная игра Подвижная игра «Удочка».</p>	3	16.10 18.10 20.10	
6	<p>16. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба с остановкой по сигналу. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>17. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>18. Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>16. <i>Упражнять</i> в ходьбе с остановкой по сигналу. Умеренный бег (до 2 мин.). <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге между предметами. Игровые упражнения «Лягушки», «Не попадись». Подвижная игра «Совушка».</p> <p>17. <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой (5 м.). <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге между предметами. 0,5 м. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной. Подвижная игра «Удочка».</p> <p>18. <i>Упражнять</i> в ползании на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч. Бег через препятствия (10-15 см.). <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	3	23.10 25.10 27.10	

7	<p>19. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Прыжки на двух ногах через препятствия. 20. Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами (носки на канате, пятки на полу; середина стопы на канате). Прыжки на двух ногах через шнуры без паузы. Бросание мяча друг другу (эстафета). 21. Ходьба по канату боком, руки за головой. Прыжки на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вдоль каната. Бросок мяча в корзину двумя руками.</p>	<p>19. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через препятствия. Игровые упражнения «Мяч о стенку», «Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка». 20. <i>Упражнять</i> в ходьбе по канату боком, двумя способами (носки на канате, <i>пятки на полу; середина стопы на канате</i>). Упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры (40 см.). Бросание мяча друг другу (эстафета). Подвижная игра «Догони свою пару». 21. <i>Упражнять</i> в ходьбе по канату боком, руки за головой. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вдоль каната. <i>Упражнять</i> в бросании мяча в корзину. Подвижная игра «Забрось мяч».</p>	3	30.10 01.11 03.11	
8	<p>22. Прыжки через короткую скакалку. Ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 23. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах (эстафета).</p>	<p>22. <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку. <i>Повторить</i> ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине. <i>Повторить</i> броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Круговая лапта». 23. <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку. <i>Повторить</i> ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах (эстафета), расстояние один шаг. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	2	08.11 10.11	

9	<p>24. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с мячом и бегом.</p> <p>25. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Подлезание под дугу. Ходьба на носках между набивными мячами.</p> <p>26. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание «на ладонях и ступнях» («по-медвежь»). Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>24. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. Повторить игровые упражнения с мячом и бегом. Игровое упражнение «Мяч водящему» (эстафета). Подвижная игра «По местам!».</p> <p>25. <i>Повторить</i> ведение мяча в прямом направлении и между предметами. <i>Повторить</i> подлезание под дугу. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках между набивными мячами. Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>26. <i>Упражнять</i> в метании мешочков в горизонтальную цель (3-4 м.). <i>Повторить</i> ползание «на ладонях и ступнях» («по-медвежь») 5м. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	3	13.11 15.11 17.11	
10	<p>27. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Повороты прыжком на месте. Прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы.</p> <p>28. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Бросание мяча одной рукой о стенку и ловли его после отскока об пол двумя руками. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с заданием: на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>29. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на поясе или за головой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>27. <i>Упражнять</i> в поворотах прыжком на месте. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы. Игровые упражнения «Гонка мячей» (эстафета), «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>28. <i>Разучить</i> переход с одного пролета на другой при лазанье на гимнастическую стенку. <i>Упражнять</i> в бросании мяча одной рукой о стенку и ловли его после отскока об пол двумя руками. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке боком приставным шагом с заданием, прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно. Подвижная игра «Фигуры».</p> <p>29. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках по скамейке, руки на поясе за головой. <i>Повторить</i> забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	3	20.11 22.11 24.11	

11	<p>30. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p> <p>31. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>32. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу от груди и из-за головы, стоя в шеренгах. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с заданием: на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p>	<p>30. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Пас на ходу». Подвижная игра «Совушка».</p> <p>31. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча вверх и ловля его двумя руками. <i>Упражнять</i> в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>32. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу от груди и из-за головы, стоя в шеренгах. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с заданием. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура. Подвижная игра «Удочка».</p>	3	27.11 29.11 01.12	
12	<p>33. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения на равновесие.</p> <p>34. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Передача мяча в колонне (эстафета).</p> <p>35. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки между предметами на двух ногах, на правой и левой поочередно. <i>Ползание</i> под шнур правым и левым боком.</p>	<p>33. <i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Игровые упражнения «Пройди- не урони», «Из кружка в кружок». Подвижная игра «Стоп».</p> <p>Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Точный пас», «Пройди – не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p> <p>34. <i>Упражнять</i> в прыжках на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (6 м.). <i>Повторить</i> ползание по скамейке на ладонях и коленях. <i>Повторить</i> передачу мяча в колонне (эстафета). Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p> <p>35. <i>Упражнять</i> в прокатывании мяча между предметами, подталкивая его двумя руками. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно. <i>Упражнять</i> в ползании под шнур правым и левым боком (50 см.). Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p>	3	04.12 06.12 08.12	

13	<p>36. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p> <p>37. Подбрасывание малого мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>38. Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат.</p>	<p>36. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, равновесии.</p> <p>Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Точный пас», «Пройди – не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p> <p>37. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. <i>Повторить</i> ползание по скамейке на животе. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Подвижная игра «Воробышки - попрыгунчики».</p> <p>38. <i>Упражнять</i> в прыжках со скамейки на мат. <i>Повторить</i> перебрасывание мячей в парах. (1,5 м.). <i>Повторить</i> ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (1 м.). Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	3	11.12 13.12 15.12	
14	<p>39. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые задания с использованием клюшки и шайбы. Метание снежков.</p> <p>40. Ползание на гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>41. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p>	<p>39. <i>Упражнять</i> в ходьбе между постройками из снега. Разучить игровое задание с использованием клюшки и шайбы.</p> <p><i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит», «Точный пас».</p> <p>Игровые упражнения «Кто быстрее», «По дорожке проскользи». Подвижная игра «Два Мороза».</p> <p>40. <i>Упражнять</i> в ползании на гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Повторить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен 6-8 м.). Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>41. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	3	18.12 20.12 22.12	

15	<p>42. Ходьба по рейки гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствие. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.</p> <p>43. Ходьба по рейки гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>42. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через препятствие. <i>Повторить</i> ходьбу по скамейке с мешочком на голове. <i>Повторить</i> ведение мяча с одной стороны зала на другую (10 м.). Подвижная игра «День и ночь».</p> <p>43. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. <i>Упражнять</i> в прокатывании мяча между предметами. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Подвижная игра «День и ночь».</p>	3	10.01 12.01	
16	<p>44. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Элементы хоккея. Метание снежков на дальность.</p> <p>45. Прыжки в длину с места. «Поймай мяч» - перебрасывание и ловли мяча. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.</p> <p>46. Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание на скамейке на ладонях с мешочком на спине.</p>	<p>44. Повторить упражнения с элементами хоккея. Упражнять в метании снежков на дальность, в прыжках на двух ногах. <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Два Мороза». Подвижная игра «Веселые воробышки».</p> <p>45. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Упражнять</i> в перебрасывании и ловли мяча. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (5-6 м.). Подвижная игра «Совушка».</p> <p>46. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Упражнять</i> в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. <i>Повторить</i> ползание на скамейке на ладонях с мешочком на спине. Подвижная игра «Совушка».</p>	3	15.01 17.01 19.01	
17	<p>47. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба между постройками из снега. Ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Катание друг друга на санках.</p>	<p>47. <i>Упражнять</i> в ходьбе между снежками. Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Повторить катание друг друга на санках. <i>Игровые упражнения</i> «Хоккеисты», «Прокати». Эстафеты.</p>	3	22.01 24.01 26.01	

	<p>48. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <i>Пролезание</i> под шнур правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.</p> <p>49. Бросание мячей и их ловля после отскока об пол в шеренгах. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур. Ходьба на носках, между предметами</p>	<p>48. <i>Упражнять</i> в подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <i>Повторить</i> пролезание под шнур правым и левым боком. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики 3 шага). Подвижная игра «Удочка».</p> <p>49. <i>Упражнять</i> в бросании мячей и их ловля после отскока об пол в шеренгах. (3 м.). <i>Упражнять</i> в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур (6 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках, между предметами (0,5 м.). Подвижная игра «Удочка».</p>			
18	<p>50. <i>Занятие на свежем воздухе.</i> Ходьба между постройками из снега. Скольжение по ледяной дорожке.</p> <p>51. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p>52. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по рейки гимнастической скамейки, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>50. Повторить ходьбу между постройками из снега. Упражнять в скольжении между постройками из снега. <i>Игровые упражнения</i> «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд». Подвижная игра «Два Мороза».</p> <p>51. <i>Упражнять</i> в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Повторить ходьбу по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки, прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижная игра «Паук и муха».</p> <p>52. <i>Упражнять</i> в ползание на четвереньках между предметами. Повторить ходьбу по рейки гимнастической скамейки, руки за головой, прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Паук и муха».</p>	3	29.01 31.01 02.02	

19	<p>53. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Упражнения с клюшкой и шайбой.</p> <p>54. Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи. Бросание одной рукой и ловлю двумя руками мяча после отскока от пола. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.</p> <p>55. Ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Прыжки между набивными мячами. Эстафета «Гонка мячей».</p>	<p>53. <i>Повторить</i> упражнения с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Быстро по местам», «Попрыгунчики», «Точная подача». Эстафеты.</p> <p>54. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке, перешагивая через набивные мячи. <i>Повторить</i> бросание одной рукой и ловлю двумя руками мяча после отскока от пола. <i>Упражнять</i> в прыжках на двух ногах через короткие шнуры. Подвижная игра «Ключи».</p> <p>55. <i>Упражнять</i> в ходьбе по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. <i>Повторить</i> прыжки между набивными мячами. Эстафета «Гонка мячей».</p>		05.02 07.02 09.02	
20	<p>56. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p> <p>57. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, подвигаясь вперед. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах, двумя руками от груди. Подлезание под шнур прямо и боком.</p> <p>58. Прыжки между предметами на двух ногах, затем на правой и левой ноге попеременно. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Переброска мяча друг другу в парах.</p>	<p>56. <i>Повторить</i> упражнения с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Гонки санок», «Пас на клюшку». Подвижная игра «Затейник».</p> <p>57. <i>Разучить</i> подскоки на правой и левой ноге попеременно, подвигаясь вперед. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах, двумя руками от груди. <i>Повторить</i> подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>58. <i>Упражнять</i> в переброске мяча друг другу в парах. <i>Упражнять</i> в прыжках между предметами на двух ногах, затем на правой и левой ноге попеременно. <i>Повторить</i> ползание на ладонях и коленях между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	3	12.02 14.02 16.02	

21	<p>59. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p> <p>60. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз. <i>Бросание</i> мяча о стену и ловля его после отскока об пол. Ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам, держась за руки. «Попади в круг» - метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу.</p>	<p>59. <i>Повторить</i> упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Гонки санок», «Загони шайбу». Подвижная игра «Затейник».</p> <p>60. <i>Упражнять</i> в метании мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. <i>Бросание</i> мяча о стену и ловля его после отскока об пол (2 м.). <i>Упражнять</i> в лазанье на стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз (на уровне четвертой рейки). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейкам, держась за руки. Подвижная игра «Не попадись».</p>	2	19.02 21.02	
22	<p>61. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с метанием снежков и прыжками.</p> <p>62. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. <i>Прыжки</i> из обруча в обруч.</p> <p>63. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p>61. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением задания. <i>Повторить</i> игровые упражнения с метанием снежков и прыжками. Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Не попадись». Подвижная игра «Карусель», «Затейник».</p> <p>62. <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках между предметами 1 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. <i>Повторить</i> прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «Жмурки».</p> <p>63. <i>Упражнять</i> в лазанье на стенку с переходом на другой пролет. <i>Повторить</i> ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Жмурки».</p>	3	26.02 28.02 01.03	

23	<p>64. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Бег на скорость. Упражнения с прыжками и мячом.</p> <p>65. Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперед. Передача мяча в шеренгах.</p>	<p>64. Упражнять в беге на скорость. Повторить упражнения с прыжками и мячом. Игровые упражнения «Мяч о стенку». Подвижные игры «Лягушки в болоте», «Совушка».</p> <p>65. Упражнять в ходьбе по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Повторить бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками, прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе с продвижением вперед, передачу мяча в шеренгах. Подвижная игра «Ключи».</p>	2	04.03 06.03	
24	<p>66. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.</p> <p>67. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Проползание под шнур, не касаясь руками пола. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола.</p> <p>68. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. Переброска мячей в парах. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежь».</p>	<p>66. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы. Подвижные игры «Мы - веселые ребята», «Тихо-громко». Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>67. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола. <i>Повторить</i> прыжки через короткую скакалку. <i>Повторить</i> проползание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>68. <i>Упражнять</i> в прыжках через шнуры на правой и левой ноге. Повторить переброску мячей в парах, ползание по гимнастической скамейке «по-медвежь». Подвижная игра «Мышеловка».</p>	3	11.03 13.03 15.03	

25	<p>69. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Бег на скорость. Игровые упражнения с прыжками и с мячом.</p> <p>70. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой попеременно. Ползание в прямом направлении на четвереньках (6-8 м.) Ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>71. Лазанье на гимнастическую стенку. Перебрасывание мячей в парах произвольным способом. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p>	<p>69. <i>Упражнять</i> в беге на скорость. Ходьба с перестроением в одну и две колонны расхождением. Повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом. Игровые упражнения «Быстро по местам», «Ловкие зайчата», «Пас ногой». Подвижная игра «Горелки».</p> <p>70. <i>Упражнять</i> в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой попеременно (3м.). <i>Повторить</i> ползание в прямом направлении на четвереньках (6-8 м.) Повторить ходьбу по скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>71. <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей в парах произвольным способом. <i>Повторить</i> ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи. <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге между предметами. Подвижная игра «Совушка».</p>	3	18.03 20.03 22.03	
26	<p>72. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p> <p>73. Ходьба по скамейке на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>74. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Переброска мячей друг дугу в парах.</p>	<p>72. Повторить игровые упражнения с бегом. Бег с изменением темпа, «змейкой». Игровые упражнения «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки», «Великаны и гномы».</p> <p>73. <i>Упражнять</i> в переброске мячей в шеренгах (бросок мяча в середину). <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>74. <i>Упражнять</i> в ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше. Повторить прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед, переброску мячей друг дугу в парах. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	3	01.04 03.04 05.04	

27	<p>75. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Бег на выносливость.</p> <p>76. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным способом. Ползание на четвереньках в прямом направлении. «Кто быстрее до кубика».</p> <p>77. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Эстафеты.</p>	<p>75. <i>Упражнять</i> в беге на выносливость. Повторить упражнения с мячом и прыжки. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины». Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>76. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Упражнять</i> в перебрасывании мяча друг другу в парах произвольным способом. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках в прямом направлении. «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>77. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Повторить</i> перебрасывание мяча. <i>Повторить</i> подлезание под шнур. Эстафеты.</p>	3	08.04 10.04 12.04	
28	<p>78. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Беговые упражнения.</p> <p>79. Метание мешочков на дальность способом от плеча. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе «Кто быстрее до флажка».</p> <p>80. Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад</p>	<p>78. Беговые упражнения. (бег, выбрасывая ноги вперед, забрасывая голень назад). Прыжки сериями по 20 прыжков (3 раза подряд). Игровые упражнения «Пройди-не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч». Игра малой подвижности «Тихо - громко».</p> <p>79. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность способом от плеча. <i>Повторить</i> ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <i>Повторить</i> ходьбу боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. <i>Повторить</i> прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе «Кто быстрее до флажка». Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>80. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность. <i>Повторить</i> ползание на четвереньках между предметами. <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад. Подвижная игра по выбору детей.</p>	3	15.04 17.04 19.04	

29	<p>81. <i>Занятие на свежем воздухе.</i> Игровые упражнения с ходьбой и бегом, прыжках и с мячом.</p> <p>82. Перебрасывание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Передача мяча ногой. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.</p> <p>83. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно: два прыжка перед шнуром, третий – через шнур. Перебрасывание мячей друг другу произвольным способом.</p>	<p>81. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом. Развивать ловкость при выполнении упражнений в прыжках и с мячом. <i>Игровые упражнения</i> «Гонка мячей» (эстафета), «Передача мяча в колонне». Подвижные игры «Лягушки в болоте», «Горелки».</p> <p>82. <i>Упражнять</i> в передаче мяча ногой. <i>Повторить</i> перебрасывание мяча в шеренгах. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках между предметами с мешочком на голове. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p> <p>83. <i>Упражнять</i> в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно: два прыжка перед шнуром, третий – через шнур. <i>Повторить</i> перебрасывание мячей друг другу произвольным способом. Эстафеты с мячом.</p>	3	22.04 24.04 26.04	
30	<p>84. <i>Занятие на свежем воздухе.</i> Бросание мячей друг другу.</p> <p>85. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока с дополнительным заданием. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</p>	<p>84. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами. Игровые упражнения «Мяч водящему», «Пас на ходу», «Брось – поймай», «Как зайки». Эстафеты с мячом.</p> <p>85. <i>Упражнять</i> в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока с дополнительным заданием, прыжках с ноги на ногу, продвигаясь вперед (5 м.). <i>Упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Подвижная игра «Совушка».</p>	2	27.04 03.05	
	<p>86. <i>Занятие на свежем воздухе.</i> Бросание мячей друг другу.</p> <p>87. Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в обруч прямо и боком.</p>	<p>86. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами. Игровые упражнения «Мяч водящему», «Пас на ходу», «Брось – поймай», «Как зайки». Эстафеты с мячом.</p> <p>87. <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места. <i>Повторить</i> ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. <i>Упражнять</i> в пролезании в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Горелки».</p>	2	06.05 08.05	

31	<p>88. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Упражнения с мячом.</p> <p>89. Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>90. «Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>88. Повторить упражнения с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения</i> «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Как зайки». Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>89. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность. Повторить ходьбу по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробьи и кошка».</p> <p>90. <i>Упражнять</i> в метании мешочков на дальность правой и левой рукой. Повторить пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, ходьбу между предметами на носках с мешочком на голове. Подвижная игра «Воробьи и кошка».</p>	3	13.05 15.05 17.05	
	<p>91. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>92. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>93. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по-медвежьему». Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p>	<p>91. Повторить упражнения с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения</i> «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», «Передал – садись». Подвижная игра «Горелки».</p> <p>92. <i>Упражнять</i> в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>93. <i>Упражнять</i> в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках «по-медвежьему». Повторить прыжки между предметами на правой и левой ноге, ходьбу боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	3	20.05 22.05 24.05	