

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования г. Нягань «Детский сад №10 «Дубравушка»

СОГЛАСОВАНО:

Зам.заведующей по УВР

_____ Е. Ф. Лызлова

« _____ » _____ 2014г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ МО г. Нягань

«Детский сад №10 «Дубравушка»

_____ И. А. Коломейцева

« _____ » _____ 2014г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
непосредственно образовательной деятельности
по физической культуре
для детей старшего дошкольного возраста
на 2014 – 2015 учебный год

Инструктор по физической культуре:

Драган Е.В.

Нягань 2014г.

Пояснительная записка

Физическое воспитание направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

В возрасте 5-6 лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ним задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников составлена в соответствии с законом «Об образовании в РФ», «Типовым положением дошкольных учреждений», учебным планом МАДОУ, годовым учебным графиком на 2014-2015 учебный год, основной программой «Радуга» под редакцией Т.Н. Дорониной а также программой Л. В. Юдиной «Старт», программой Т.В.Нестеренко и А.Шкода «Гимнастика маленьких волшебников».

Программа предусматривает в старшем дошкольном возрасте занятия два раза в неделю – не более 25мин. В соответствие с календарным учебным графиком на 2014-2015 учебный год - 33 учебных недели с 15.09.2014г по 22.05.2015г количество НОД составляет 66 часов. НОД, совпадающие с праздничными днями: 3,4 ноября, 23 февраля,9 марта, 1 и 11 мая, переносятся на текущую неделю дополнительными занятиями с целью соблюдения тематического планирования. Даты перенесенных НОД, указываются в рабочей программе.

Разделы программы:

«Школа мяча» - 20 учебных часа

«Акробатика» - 23 учебных часа

«Гимнастика» - 23 учебных часов.

Всего занятий: 66 часов.

Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Цель программы: Совершенствование двигательной деятельности детей дошкольного возраста на основе развития физических качеств с помощью использования нетрадиционных методов в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Целесообразна интеграция с образовательными областями «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие» и обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности детей, развития мелкой моторики. Интеграция проявляется в переносе осваиваемых ребенком

двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приемов, стимулирующих самостоятельность и творческую инициативу.

По закреплению полученных знаний, умений и навыков инструктором по физкультуре рекомендуется проведение индивидуальной работы воспитателей с детьми в физкультурном центре групповой комнаты и на прогулке.

К концу шестого года достижения ребенка:

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- Имеет представления о некоторых видах спорта
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук
- В двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;
- не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.

- Ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;
- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений - не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни.
- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.

Педагогическое наблюдение за развитием физических качеств у детей старшего дошкольного возраста проводится 2 раза в год: сентябрь и май.

Результаты сравниваются со стандартными количественными и качественными показателями для детей данного возраста по методике М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской «Диагностические тесты физического воспитания дошкольного возраста». В наблюдении принимают участие дети основной и подготовительной медицинских групп здоровья.

Дошкольники тестируются по шести физическим качествам, которые входят в программу проведения губернаторских соревнований ХМАО-Югры: координационные способности (челночный бег), гибкость, статическая сила (подтягивание на перекладине из положения, лежа), скоростно-силовая выносливость (прыжок в длину), динамическая сила (подъем туловища за 30 сек.) и быстрота (бег 30 м).

Педагогические наблюдения проводятся с целью планирования индивидуальной работы с детьми, испытывающими трудности освоения программы.

Тематический план:

месяц	Тема: «Школа мяча»		Примечание	
группа	№4 «Солнышко»	17.09	19.09	
	№6 «Радуга»	15.09	18.09	
дата	№9 «Сказка»	16.09	18.09	
сентябрь	№ НОД	1	2	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Развивать глазомер и ловкость при катании мяча с попаданием в кегли. Упражнять в прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе с разным положением рук и ног, в беге с изменением темпа. Продолжать развивать глазомер и ловкость при катании мяча с попаданием в кегли. Продолжать упражнять в прокатывании мяча между предметами.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба: -обычная -На носках, руки вверх -В полуприседе, руки в стороны. Бег: - с изменением темпа (с ускорением и замедлением) - с остановкой по звуковому сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.	Построение в шеренгу. Ходьба: -обычная -На носках, руки вверх -В полуприседе, руки в стороны. Бег: - с изменением темпа (с ускорением и замедлением) - с остановкой по звуковому сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.	
	ОРУ	Комплекс № 1 без предметов Дыхательное упражнение: «Каша кипит»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Катание мяча с попаданием в кегли (2м) 2. Прокатывание мяча двумя руками между предметами (ширина 30-40см, длина 3-4м) (2раза)	1. Катание мяча с попаданием в кегли (4м) 2. Прокатывание мяча одной рукой между предметами (ширина 30-40см, длина 3-4м) (2раза)	
	Подвижная игра	«Ловишка с мячом»		
	Заключительная часть	Акробатическое упражнение «Крокодил»		

месяц	<i>Тема: «Школа мяча»</i>		Примечание	
группа	№4 «Солнышко»	24.09	26.09	
	№6 «Радуга»	22.09	25.09	
дата	№9 «Сказка»	23.09	25.09	
сентябрь	№ НОД	3	4	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Упражнять детей в умении ходить и бегать разными способами. Научить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его, не прижимая к груди. Способствовать развитию и укреплению мышц брюшного пресса через упражнения с гимнастическим роликом. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье, не пропуская реек.	Упражнять детей в умении ходить и бегать разными способами. Развивать ловкость координацию движений через бросание мяча вверх и ловли двумя руками. Способствовать развитию координации через упражнения с гимнастическим роликом. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье быстрым темпом, не пропуская реек.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба: - обычная -на носках, руки вверх -на пятках, руки вперед -врассыпную. Бег: -обычный - с высоким подниманием колен - с захлестом голени назад. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по3 в движении.	Построение в шеренгу. Ходьба: - обычная -на носках, руки вверх -на пятках. Руки вперед -врассыпную. Бег: -обычный - с высоким подниманием колен - с захлестом голени назад. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по3 в движении.	
	ОРУ	Комплекс № 2 с малым мячом Дыхательное упражнение: «Каша кипит»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (10р) 2. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах снизу (1 мин)	1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (15р) 2. Бросание мяча друг другу и ловля его из положения, сидя на пятках. (1 мин)	
	Подвижная игра	«Медведи и пчелы»		
	Заключительная часть	Акр. Упр. «Черепаша»		

месяц	Тема: «Школа мяча»			Примечание
группа дата	№4 «Солнышко»	01.10	03.10	
	№6 «Радуга»	29.09	02.10	
	№9 «Сказка»	30.09	02.10	
сентябрь - октябрь	№ НОД	5	6	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Тренировать у детей скорость реакции на звуковой сигнал. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, не прижимая к груди. Развивать глазомер и умение работать в паре перебрасывая мяч друг другу из разных исходных положений. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.	Тренировать у детей скорость реакции на звуковой сигнал. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, не прижимая к груди. Развивать глазомер и умение работать в паре перебрасывая мяч друг другу из разных исходных положений. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба враспынную, по сигналу «по местам» найти свое место в колонне. Игра «Наоборот» Бег обычный, «змейкой», по сигналу смена ведущего. Перестроение в колонну по три в движении.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба враспынную, по сигналу «по местам» найти свое место в колонне. Игра «Наоборот» Бег обычный, «змейкой», по сигналу смена ведущего. Перестроение в колонну по три в движении.	
	ОРУ	Комплекс № 3 без предметов Дыхательное упражнение «Надуем круглый шарик»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Подбрасывание мяча вверх и удар вниз о пол, ловля двумя руками.(10раз) 2. Бросание мяча друг другу и ловля после отскока от пола (1 мин)	1. Бросание мяча друг другу из-за головы (1 мин) 2. Подбрасывание мяча вверх и удар вниз о пол, ловля двумя руками.(10раз)	
	Подвижная игра	«Стой!»		
	Заключительная часть	Упражнение на релаксацию «Конкурс лентяев»		

месяц	Тема: «Школа мяча»			Примечание
группа	№4 «Солнышко»	08.10	10.10	
	№6 «Радуга»	06.10	09.10	
дата	№9 «Сказка»	07.10	09.10	
октябрь	№ НОД	7	8	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями. В перебрасывании и ловле мяча в парах развивать умение ловить мяч после отскока от пола, следить за полетом мяча и развивать реакцию на летящий мяч. Развивать ловкость в бросании и ловле мяча с хлопком. Способствовать развитию координации движений выполняя упражнения на диске здоровья.	Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок. Продолжать развивать ловкость в бросании и ловле мяча с хлопком. Учить перебрасывать мяч в шеренгах от груди. Способствовать укреплению мышц туловища выполняя упражнения на диске здоровья.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба: - обычная - перекатом с пятки на носок -парами - на носках. Бег: - обычный - мелким и широким шагом - врассыпную Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по3 в движении	Построение в шеренгу. Ходьба: - обычная - перекатом с пятки на носок -парами - на носках. Бег: - обычный - мелким и широким шагом - врассыпную Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по3 в движении	
	ОРУ	Комплекс № 3 без предметов Дыхательное упражнение: «Ежик»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Бросание мяча вверх и ловля после хлопка в ладони (10раз) 2. Бросание мяча друг другу от груди (1 мин)	1. Бросание мяча вверх и ловля после двух хлопков в ладони (10раз) 2. Бросание мяча друг другу от груди(1,5 мин)	
	Подвижная игра	«Охотники и звери»		
	Заключительная часть	Динамическое упражнение «Бабочка»		

месяц	<i>Тема: «Школа мяча»</i>			Примечание
группа	№4 «Солнышко»	15.10	17.10	
	№6 «Радуга»	13.10	16.10	
дата	№9 «Сказка»	14.10	16.10	
ОКтябрь	№ НОД	9	10	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Упражнять в приеме мяча, отскочившего от стены и ловить его двумя руками. Упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой. Способствовать укреплению мышц ног выполняя упражнения на диске здоровья.	Упражнять в приеме мяча, отскочившего от стены. Закрепить умение отбивать мяч о пол (с усложнением). Способствовать укреплению мышц ног, формированию равновесия при выполнении упражнений на диске здоровья.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в две колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» - дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег между предметами.	Построение в две колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» - дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег между предметами.	
	ОРУ	Комплекс № 4 с хлопками Дыхательное упражнение: «Ежик»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Отбивание мяча о стенку(10раз) 2. Броски мяча о пол поочередно правой и левой рукой и ловля его двумя руками(8-10раз)	1. Отбивание мяча о стенку и ловля после отскока от пола(10раз) 2. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой на месте (10раз)	
	Подвижная игра	«Бездомный заяц»		
	Заключительная часть	Релаксация «На берегу моря»		

месяц	Тема: «Школа мяча»			Примечание
группа	№4 «Солнышко»	22.10	24.10	
	№6 «Радуга»	20.10	23.10	
дата	№9 «Сказка»	21.10	23.10	
октябрь	№ НОД	11	12	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой двумя руками. Учить детей отбивать мяч о стенку и ловить его после поворота вокруг себя. Развивать умение быстро реагировать на летящий мяч.	Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой двумя руками, увеличив расстояние. Продолжать учить детей отбивать мяч о стенку и ловить его после поворота вокруг себя. Развивать быстроту реакции и внимание в подвижной игре «Не оставайся на полу».	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба в глубоком приседе, С поворотом туловища назад. Бег: - «Змейкой» между предметами -широким шагом -с преодолением препятствий выс. 10-20см (модули) Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по3 в движении	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба в глубоком приседе. С поворотом туловища назад. Бег: - «Змейкой» между предметами -широким шагом -с преодолением препятствий выс. 10-20см (модули) Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по3 в движении	
	ОРУ	Комплекс № 4 с хлопками Дыхательное упражнение: «Гуси лебеди летят»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперед (4м) 2.Отбивание мяча о стенку и ловля после поворота на 360 ⁰ (1 мин)	1. Отбивание мяча о стенку и ловля после поворота на 360 ⁰ (1 мин) 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед (5м)	
	Подвижная игра	«Не оставайся на полу»		
	Заключительная часть	Дыхательное упражнение «Купание жабы»		

месяц	<i>Тема: «Школа мяча»</i>			Примечание
группа	№4 «Солнышко»	29.10	31.10	
	№6 «Радуга»	27.10	30.10	
дата	№9 «Сказка»	28.10	30.10	
Октябрь	№ НОД	13	14	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Способствовать формированию ориентировки в пространстве при выполнении поворотов в разные стороны. Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Воспитывать взаимовыручку и ответственность за команду в подвижных играх.	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом и беге со сменой ведущего. Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Воспитывать взаимовыручку и ответственность за команду в подвижных играх.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение шеренгу. Повороты на месте прыжком. Построение в круг. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево; на пятках, на носках. Бег: - со сменой ведущего - выбрасывая прямые ноги вперед - с остановкой на звуковой сигнал. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Построение шеренгу. Повороты на месте прыжком. Построение в круг. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево; на пятках, на носках. Бег: - со сменой ведущего - выбрасывая прямые ноги вперед - с остановкой на звуковой сигнал. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	
	ОРУ	Комплекс № 5 без предметов Дыхательное упражнение: «Гуси лебеди летят»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Отбивание мяча о пол двумя руками поочередно, продвигаясь вперед (5м) 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	1. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед (7м) 2. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину 3. Игра «Поиграй, как хочешь» (произвольное упражнение с мячом)	
	Подвижная игра	«Переброска мячей»		
	Заключительная часть	Саморегуляция «Насос и мяч»		

месяц	<i>Тема: «Школа мяча»</i>			Примечание	
группа дата	№4 «Солнышко»	05.11	07.11		
	№6 «Радуга»	06.11	10.11		
	№9 «Сказка»	06.11	11.11		
ноябрь	№ НОД	15	16		
	Количество часов	1	1		
	Программное содержание	Упражнять в метании в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать ритм при выполнении упражнений под музыку. Развивать скоростно-силовые качества при бросании баскетбольного мяча вдаль.	Закреплять умение выполнять круговой захват при метании в вертикальную цель из-за плеча одной рукой. Упражнять детей в умении забрасывания мяча в баскетбольную корзину из-за головы двумя руками. Развивать ловкость, быстроту, сноровку в играх с мячом.		
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Перестроение в два круга и обратно в один. Ходьба по кругу: - на носках -на пятках -выпадами -спиной вперед Бег: -длинной «змейкой» и короткой - с поворотом кругом по звуковому сигналу Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Построение в шеренгу. Перестроение в два круга и обратно в один. Ходьба по кругу: - на носках -на пятках -выпадами -спиной вперед Бег: -длинной «змейкой» и короткой - с поворотом кругом по звуковому сигналу Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении		
	ОРУ	Комплекс № 6 с большим мячом Дыхательное упражнение: «Насос»			
	2-я часть: Основные виды движений	1. Метание в горизонтальную цель снизу (рас-е 3м) (2раза) 2. Бросание баскетбольного мяча вдаль (от груди)	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (высота 2,2м, с расстояния 3,5-4м) (2раза) 2. Бросание баскетбольного мяча в корзину (из-за головы) (3раза)		
	Подвижная игра	Игра-эстафета «Мяч сквозь обруч»			
	Заключительная часть	Дыхательное упражнение «Покорители космоса»			

месяц	<i>Тема: «Школа мяча»</i>			Примечание
группа дата	№4 «Солнышко»	12.11	14.11	
	№6 «Радуга»	13.11	17.11	
	№9 «Сказка»	13.11	18.11	
ноябрь	№ НОД	17	18	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Разучить выполнение кругового замаха при метании вдаль мешочка. Учить детей энергично отталкивать мяч пальцами рук в перебрасывании мяча через сетку. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели.	Развивать силу рук в метании набивного мяча. Совершенствовать умение бросать и ловить мяч в парах через сетку. Способствовать развитию чувства ритма.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Расчет на 1-й и 2-й в шеренге, в колонне. Ходьба: - обычная - спиной вперед - на высоких четвереньках - с приседанием на звуковой сигнал. Бег с препятствиями. Перестроение в колонну по три.	Построение в шеренгу. Расчет на 1-й и 2-й в шеренге, в колонне. Ходьба: - обычная - спиной вперед - на высоких четвереньках - с приседанием на звуковой сигнал. Бег с препятствиями. Перестроение в колонну по три.	
	ОРУ	Комплекс № 7 с малым мячом Дыхательное упражнение: «Насос»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Метание вдаль правой и левой рукой на 5-9м. 2. Перебрасывание мяча через сетку, (любым способом)	1. Метание вдаль набивного мяча (1кг) снизу двумя руками 2. Игра «Мяч через сетку»	
	Подвижная игра	«Мяч водящему»		
	Заключительная часть	Релаксация «Воздушный шарик»		

месяц	Тема: «Школа мяча»			Примечание
группа дата	№4 «Солнышко»	19.11	21.11	
	№6 «Радуга»	20.11	24.11	
№9 «Сказка»	20.11	25.11		
ноябрь	№ НОД	19	20	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Тренировать у детей скорость реакции на звуковой сигнал. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, не прижимая к груди. Развивать глазомер и умение работать в паре перебрасывая мяч друг другу из разных исходных положений. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.	Тренировать у детей скорость реакции на звуковой сигнал. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, не прижимая к груди. Развивать глазомер и умение работать в паре перебрасывая мяч друг другу из разных исходных положений. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Расчет на первый-второй в шеренге, в колонне. Ходьба обычная, спиной вперед, на высоких четвереньках, с приседанием на звуковой сигнал. Игра «Встречные перебежки» (дети, с ленточками на руках – желтые и синие - перебегают по сигналу с одной стороны площадки на другую и касаются руками друг друга).	Построение в шеренгу. Расчет на первый-второй в шеренге, в колонне. Ходьба обычная, спиной вперед, на высоких четвереньках, с приседанием на звуковой сигнал. Игра «Встречные перебежки» (дети, с ленточками на руках – желтые и синие - перебегают по сигналу с одной стороны площадки на другую и касаются руками друг друга).	
	2-я часть: Основные виды движений	Эстафета «Пингвины с мячом» Эстафета «Попади в воротики» Эстафета «Мяч капитану» (Игроки строятся в два круга, в центре капитан. По сигналу капитан бросает каждому игроку мяч, тот возвращает обратно. Победа той команды, которая быстрее закончит)	Эстафета «Кто быстрее» (отбивание мяча одной рукой по прямой; «змейкой» между предметами) Эстафета «попади в цель» (метание на скорость в вертикальную цель)	
	Заключительная часть	Дыхательная гимнастика «Ветер»		

месяц	Тема: «Акробатика»			Примечание	
группа дата	№4 «Солнышко»	26.11	28.11		
	№6 «Радуга»	27.11	01.12		
	№9 «Сказка»	27.11	02.12		
ноябрь - декабрь	№ НОД	21	22		
	Количество часов	1	1		
	Программное содержание	Закрепить ходьбу и бег с выполнением заданий для рук и ног. Развивать ловкость, прокатывая мяч головой, ползая на четвереньках. Учить сохранять группировку при перекате боком. Способствовать развитию гибкости суставов при выполнении акробатических упражнений.	Формировать координацию движений при ходьбе по скамейке выпадами. Учить детей при перекате боком из положения лежа сохранять группировку. Воспитывать умение действовать согласованно в подвижной игре.		
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная - на носках, руки за головой -по массажной поверхности, руки на поясе -по скамейке выпадами Бег: - противходом -с ускорением -с остановкой на звуковой сигнал. Перестроение в колонну по три.	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная - на носках, руки за головой -по массажной поверхности, руки на поясе -по скамейке выпадами Бег: - противходом -с ускорением -с остановкой на звуковой сигнал. Перестроение в колонну по три.		
	ОРУ	Комплекс № 8 с гимнастической палкой Дыхательное упражнение: «На перекладине»			
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч (7м). 2.Перекат боком. 3 .Акробатическое упражнение «Горка»	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч (8м). 2. Перекат боком из положения, лежа на спине. 3. Акробатическое упражнение «Горка»		
	Подвижная игра	«День, ночь, огонь, вода»			
	Заключительная часть	Акробатическое упражнение «Штанга»			

месяц	<i>Тема: «Акробатика»</i>			Примечание
группа дата	№4 «Солнышко»	03.12	05.12	
	№6 «Радуга»	04.12	08.12	
	№9 «Сказка»	02.12	04.12	
декабрь	№ НОД	23	24	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Упражнять детей в использовании перекрестной координации при ползании вперед по скамейке. Учить технике перекатов вперед и назад. В игре «Ручейки и озера» развивать умение действовать в коллективе. Формировать правильную осанку через упражнения из системы Хатха-йога.	Развивать ориентировку в пространстве в беге врассыпную Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе. Оценить, при каком положении ног подтягиваться тяжелее. Закреплять умение выполнять перекаты вперед и назад, следить за выполнением плотной группировки.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная - с заданиями для рук (различные положения рук; с хлопками) Бег: - обычный -высоко поднимая колени - по сигналу врассыпную. Перестроение в колонну по три.	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная - с заданиями для рук (различные положения рук; с хлопками) Бег: - обычный -высоко поднимая колени - по сигналу врассыпную. Перестроение в колонну по три.	
	ОРУ	Комплекс № 8 с гимнастической палкой Дыхательное упражнение: «На перекладине»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ползание на коленях и предплечьях по скамейке. 2. Перекат вперед и назад из положения, сидя на мате.	1. Ползание по скамейке, лежа на животе подтягиваясь руками. 2. Перекат вперед и назад из упора присев.	
	Подвижная игра	«Ручейки и озера»		
	Заключительная часть	Динамическое упражнение «Бабочка»		

месяц	<i>Тема: «Акробатика»</i>			Примечание	
группа дата	№4 «Солнышко»	10.12	12.12		
	№6 «Радуга»	11.12	15.12		
	№9 «Сказка»	09.12	11.12		
декабрь	№ НОД	25	26		
	Количество часов	1	1		
	Программное содержание	<p>Формировать у детей представление о расхождении из колонны; о четких поворотах на углах зала.</p> <p>Продолжать обучение перекатам из разных исходных положений, отрабатывая технику выполнения.</p> <p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Караси и щука».</p>	<p>Развивать навыки пространственной ориентировки.</p> <p>Развивать гибкость суставов, координацию движений в упражнениях на гимнастической скамейке.</p> <p>Учить выполнять кувырок-перекат, соблюдая группировку.</p> <p>Продолжать учить детей напрягать и расслаблять мышцы тела.</p>		
	1-я часть: Вводная часть	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная -расхождение из колонны по 1 в разные стороны колоннами - с закрытыми глазами <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - семенящим шагом -высоко поднимая колени - обычный, в чередовании с прыжками на одной ноге по сигналу. <p>Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная -расхождение из колонны по 1 в разные стороны колоннами - с закрытыми глазами <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - семенящим шагом -высоко поднимая колени - обычный, в чередовании с прыжками на одной ноге по сигналу. <p>Ходьба с восстановлением дыхания.</p>		
	ОРУ	Комплекс № 9 на гимнастической скамейке Дыхательное упражнение: «Регулировщик»			
	2-я часть: Основные виды движений	<p>1.Акробатическое упражнение на гимнастической скамейке «Ласточка с колена»</p> <p>2.Перекаты из положения, сидя на мате и упора присев.</p>	<p>1. Акробатическое упражнение на скамейке «Ласточка с колена».</p> <p>2. Кувырок - перекат.</p>		
	Подвижная игра	«Караси и щука»			
	Заключительная часть	Игра «Холодно — жарко»			

месяц	Тема: «Акробатика»			Примечание
группа	№4 «Солнышко»	17.12	19.12	
	№6 «Радуга»	18.12	22.12	
дата	№9 «Сказка»	16.12	18.12	
декабрь	№ НОД	27	28	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Повторить расчет на первый-второй и перестроение в две колонны. Развивать гибкость суставов, координацию движений в упражнениях на гимнастической скамейке, добиваясь правильного выполнения. Продолжать обучение кувырку-перекату из разных исходных положений, отрабатывая технику выполнения	Повторить расчет на первый-второй и перестроение в две колонны. Развивать гибкость суставов, координацию движений в упражнениях на гимнастической скамейке, добиваясь правильного выполнения. Продолжать обучение кувырку-перекату из разных исходных положений, отрабатывая технику выполнения	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Повороты на месте в шеренге, колонне. Ходьба со сменой ведущего; по сигналу свистка – прыжки на месте. Бег «змейкой», по сигналу – остановка. Ходьба с восстановлением дыхания. Расчет на первый-второй, деление на две колонны.	Построение в шеренгу. Повороты на месте в шеренге, колонне. Ходьба со сменой ведущего; по сигналу свистка – прыжки на месте. Бег «змейкой», по сигналу – остановка. Ходьба с восстановлением дыхания. Расчет на первый-второй, деление на две колонны.	
	ОРУ	Комплекс № 9 на гимнастической скамейке Дыхательные упражнения «Ворона»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Акробатическое упражнение на скамейке «Птичка» 2. Кувырок-перекат.	1. Акробатическое упражнение на скамейке «Птичка» 2. Кувырок-перекат.	
	Подвижная игра	«Не оставайся на полу»		
	Заключительная часть	Релаксация «Конкурс лентяев»		

месяц	Тема: «Акробатика»			Примечание
группа	№4 «Солнышко»	14.01	16.01	
	№6 «Радуга»	12.01	15.01	
дата	№9 «Сказка»	13.01	15.01	
январь	№ НОД	29	30	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Учить детей правильно выполнять перекат назад с постановкой рук в стойке на лопатках «Березка». Продолжать совершенствовать кувырок-перекат, сохраняя группировку до окончания упражнения. В подвижной игре «Воевода» добиваться правильного произнесения слов и действия по сигналу.	Формировать правильную осанку при выполнении акробатических упражнений на скамейке. Продолжать обучение стойке на лопатках «Березка». В подвижной игре «Воевода» учить владеть языком движений.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная - парами Бег: - обычный - с остановками на звуковой сигнал. Ходьба с восстановлением дыхания.	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная - парами Бег: - обычный - с остановками на звуковой сигнал. Ходьба с восстановлением дыхания.	
	ОРУ	Комплекс № 10 с кубиками Дыхательное упражнение: «Регулировщик»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Акробатическое упражнение на скамейке «Лебедь». 2. Стойка на лопатках «Березка» (упр. 1-3).	1. Акробатическое упражнение на скамейке «Улитка». 2. Стойка на лопатках «Березка» (упр. 3-6)	3.
	Подвижная игра	«Воевода»		
	Заключительная часть	Психогимнастика «Шалтай-болтай»		

месяц	Тема: «Акробатика»			Примечание
группа дата	№4 «Солнышко»	21.01	23.01	
	№6 «Радуга»	19.01	22.01	
	№9 «Сказка»	20.01	22.01	
январь	№ НОД	31	32	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Формировать умение рассчитывать на 1-й, 2-й, 3-й и перестраиваться по расчету. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Учить детей выполнять кувырок вперед с отталкиванием, соблюдая группировку. Способствовать тренировке вестибулярного аппарата.	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. Продолжать обучение детей выполнять кувырок вперед с отталкиванием, соблюдая группировку. Формировать правильную осанку выполняя упражнения из системы Хатха-йоги. Способствовать тренировке вестибулярного аппарата.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение в три шеренги и обратно. Построение в колонну. Ходьба: -обычная - с перешагиванием через предметы выс. 20-25см. Бег с преодолением препятствий: - по наклонной доске – сбежим с горки (выполнять по одной стороне зала) -через кубики выс.10см – ловко прыгнем через камешки (выполнять по другой стороне зала). Ходьба с восстановлением дыхания.	Построение в шеренгу. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение в три шеренги и обратно. Построение в колонну. Ходьба: -обычная - с перешагиванием через предметы выс. 20-25см. Бег с преодолением препятствий: - по наклонной доске – сбежим с горки (выполнять по одной стороне зала) -через кубики выс.10см – ловко прыгнем через камешки (выполнять по другой стороне зала). Ходьба с восстановлением дыхания.	
	ОРУ	Комплекс № 11 без предметов Дыхательное упражнение «Быстро шагай».		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом. 2. Кувырок вперед с отталкиванием. 3. «Березка» (упраж.6-10)	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 2. Кувырок вперед с отталкиванием. 3. «Березка» (самостоятельное выполнение).	
	Подвижная игра	«Белые медведи»		
	Заключительная часть	Упражнение на релаксацию «Загораем»		

месяц	Тема: «Акробатика»			Примечание
группа дата	№4 «Солнышко»	28.01	30.01	
	№6 «Радуга»	26.01	29.01	
№9 «Сказка»	27.01	29.01		
январь	№ НОД	33	34	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке. Развивать гибкость, вестибулярный аппарат, выполняя упражнение «Березка». Развивать умение владеть своим телом в кувырке с прыжком. Воспитывать чувство товарищества, ответственности в играх-эстафетах.	Закрепить умение детей перестраиваться в пары. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией со спуском по наклонной лестнице. Развивать гибкость и умение владеть своим телом при самостоятельном выполнении упражнения «Березка». Совершенствовать технику выполнения кувырка с прыжком. Воспитывать чувство товарищества, ответственности в играх-эстафетах.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная, с постановкой рук вперед, в стороны, вверх - высоко поднимая колени, руки в стороны - спиной вперед Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроения в пары.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная, с постановкой рук вперед. В стороны, вверх - высоко поднимая колени, руки в стороны - спиной вперед Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроения в пары.	
	ОРУ	Комплекс № 12 без предметов Дыхательное упражнение «Часы»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 2. Кувырок вперед с прыжком.	1. Лазание по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной лестнице. 2. Кувырок вперед с прыжком.	
	Подвижная игра	Эстафеты: «Ядро барона Мюнхгаузена», «Разведчик» (по-пластунски), «Тачка»		
	Заключительная часть	Релаксация «Придуманная страна»		

месяц	Тема: «Акробатика»			Примечание
группа дата	№4 «Солнышко»	04.02	06.02	
	№6 «Радуга»	02.02	05.02	
	№9 «Сказка»	03.02	05.02	
февраль	№ НОД	35	36	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Упражнять детей в лазаньи по гимнастической стенке поднимаясь вверх по диагонали. Развивать умение владеть телом. Сохраняя группировку во время кувырка и стойки на лопатках «Березка». В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрестной координации в быстром темпе.	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке поднимаясь вверх по диагонали и с переходом вверх на другой пролет. Добиваться самостоятельного выполнения кувырка и стойки на лопатках «Березка», соблюдая технику выполнения. Формировать правильную осанку и гибкость через выполнение упражнений из системы Хатха-йога.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная - на носках, руки за головой - на пятках, руки вперед -на высоких четвереньках Бег:- обычный -высоко поднимая колени, руки на поясе - пронося прямую ногу через сторону, руки на поясе - по сигналу-врассыпную. Перестроение в колонну по три.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная - на носках, руки за головой - на пятках, руки вперед -на высоких четвереньках Бег: - обычный -высоко поднимая колени, руки на поясе - пронося прямую ногу через сторону, руки на поясе - по сигналу-врассыпную. Перестроение в колонну по три.	
	ОРУ	Комплекс № 13 с малым мячом Дыхательное упражнение: «Ежик»		
	2-я часть: Основные виды движений	1.Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали 2. Кувырок вперед со стойкой на лопатках «Березка»	1.Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали, с пролета на пролет. 2.Кувырок вперед со стойкой на лопатках «Березка»	
	Подвижная игра	«Медведь и пчелы»		
	Заключительная часть	Выполнение асаны «Половинная поза черепахи».		

месяц	Тема: «Акробатика»			Примечание
группа дата	№4 «Солнышко»	11.02	13.02	
	№6 «Радуга»	09.02	12.02	
	№9 «Сказка»	10.02	12.02	
февраль	№ НОД	37	38	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Совершенствовать координацию в ходьбе и беге с выполнением заданий. Научить детей влезать на канат. Развивать чувство равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом. Формировать правильную осанку при выполнении упражнения «Кошка»	Совершенствовать координацию в ходьбе и беге с выполнением заданий. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением прыжка в обозначенное место. Упражнять детей в лазании по канату, соблюдая технику захвата.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная - имитационная: лыжника, конькобежца - в сочетании с прыжками на 2-х ногах Бег: - обычный - с преодолением «снежных» преград: скамейка-перепрыгивание, дуга-подлезание, наклонная доска-бег на носках Перестроение в колонну по три	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная - имитационная: лыжника, конькобежца - в сочетании с прыжками на 2-х ногах Бег: - обычный - с преодолением «снежных» преград: скамейка-перепрыгивание, дуга - подлезание, наклонная доска-бег на носках Перестроение в колонну по три	
	ОРУ	Комплекс № 14 с обручем Дыхательное упражнение: «Ежик»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Обучение детей лазанию по канату (техника). 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом; спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; спрыгивание со скамейки в обозначенное место. 2. Влезание на канат и спуск с него.	
	Подвижная игра	«Мышеловка»		
	Заключительная часть	Выполнение асаны «Кошка»		

месяц	Тема: «Акробатика»			Примечание	
группа дата	№4 «Солнышко»	18.02	20.02		
	№6 «Радуга»	16.02	19.02		
	№9 «Сказка»	17.02	19.02		
Февраль	№ НОД	39	40		
	Количество часов	1	1		
	Программное содержание	<p>Побуждать детей самостоятельно влезать на канат и слезать с него.</p> <p>Научить детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание, прыгая вверх с разбега.</p> <p>Формировать силу рук и плечевого пояса в упражнениях с пружинистым эспандером.</p>	<p>Упражнять детей в лазании по канату, соблюдая технику слезания.</p> <p>Упражнять в прыжках вверх с касанием предмета, подбирая разбег.</p> <p>Продолжать формировать силу рук и плечевого пояса в упражнениях с пружинистым эспандером</p>		
	1-я часть: Вводная часть	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в круг.</p> <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки (в разные стороны)</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - присесть по сигналу <p>Перестроение в колонну по три</p>	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в круг.</p> <p>Ходьба по кругу. Взявшись за руки (в разные стороны)</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - присесть по сигналу <p>Перестроение в колонну по три</p>		
	ОРУ	<p>Комплекс № 15 с гимнастической палкой</p> <p>Дыхательное упражнение: «Гуси-лебеди летят»</p>			
	2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Влезание на канат и спуск с него. 2раза</p> <p>2. Прыжок вверх с 3-4 шагов, касаясь двумя руками воздушного шарика, подвешенного на высоту 15-20см выше поднятой руки ребенка. 3 раза</p>	<p>1. Влезание на канат и спуск с него. 2раза</p> <p>2. Прыжки с разбега с целью достать предмет, подвешенный на высоте поднятой руки ребенка. 3 раза</p>		
	Подвижная игра	«Передал - садись»			
	Заключительная часть	Выполнение асаны «Лука»			

месяц	Тема: «Акробатика»			Примечание	
группа дата	№4 «Солнышко»	25.02	27.02		
	№6 «Радуга»	24.02	26.02		
	№9 «Сказка»	24.02	26.02		
февраль	№ НОД	41	42		
	Количество часов	1	1		
	Программное содержание	<p>Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок. Побуждать детей совершенствовать двигательные навыки в соревновательной деятельности.</p> <p>Формировать самостоятельность при выборе гимнастического снаряда и в выполнении упражнений на нем.</p> <p>Воспитывать ответственность за свои действия.</p>	<p>Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок. Побуждать детей совершенствовать двигательные навыки в соревновательной деятельности.</p> <p>Развивать мышечную силу в упражнениях на гимнастической стенке, канате.</p> <p>Воспитывать ответственность за свои действия</p>		
	1-я часть: Вводная часть	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, расхождение через середину по одному в правую и левую стороны;</p> <p>-с перекатом с пятки на носок, руки на поясе;</p> <p>- с поворотом кругом прыжком по звуковому сигналу.</p> <p>Бег «змейкой», со сменой ведущего по сигналу.</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, расхождение через середину по одному в правую и левую стороны;</p> <p>-с перекатом с пятки на носок, руки на поясе;</p> <p>- с поворотом кругом прыжком по звуковому сигналу.</p> <p>Бег «змейкой», со сменой ведущего по сигналу.</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания.</p>		
	2-я часть: Основные виды движений	<p>Выполнение упражнений на снаряде по выбору детей (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат, наклонная лестница, несколько матов)</p>	<p>Выполнение упражнений на снаряде по выбору детей (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат, наклонная лестница, несколько матов)</p>		
	Подвижная игра	Подвижная игра по выбору детей			
	Заключительная часть	Саморегуляция «Снеговик»			

месяц	Тема: «Гимнастика»			Примечание
группа дата	№4 «Солнышко»	04.03	06.03	
	№6 «Радуга»	02.03	05.03	
	№9 «Сказка»	03.03	05.03	
март	№ НОД	43	44	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с заданиями. Учить выполнять энергичный толчок в прыжках из обруча в обруч. Добиваться приземления в центр обруча. Развивать силу рук в упражнениях с эспандерами. Воспитывать внимание и собранность при выполнении заданий.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с заданиями. Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед с дополнительным заданием. Развивать силу рук в упражнениях с эспандерами. Воспитывать внимание и собранность при выполнении заданий	
	1-я часть: Вводная часть	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, руки на поясе; приставным шагом вперед с приседанием, руки на поясе. Бег на носках, с захлестыванием голени назад, руки на поясе, подскоком, боковым галопом.	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, руки на поясе; приставным шагом вперед с приседанием, руки на поясе. Бег на носках, с захлестыванием голени назад, руки на поясе, подскоком, боковым галопом.	
	ОРУ	Комплекс № 16 на гимнастической скамейке Дыхательное упражнение «Веселые пружинки»		
	2-я часть: Основные виды движений	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между кеглями «змейкой» (прыгать мягко и пружинисто) 2 раза Прыжки из обруча в обруч(5 шт.), в конце на мягкое покрытие (высота 20см)2раза	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между кеглями «змейкой» (прыгать мягко и пружинисто) 2 раза Прыжки из обруча в обруч (6шт), в конце на мягкое покрытие (высота 20см) 2раза	
	Подвижная игра	«Охотники и утки»		
	Заключительная часть	Релаксация «В лесу»		

месяц	Тема: «Гимнастика»			Примечание	
группа дата	<i>№4 «Солнышко»</i>	<i>11.03</i>	<i>13.03</i>		
	<i>№6 «Радуга»</i>	<i>10.03</i>	<i>12.03</i>		
	<i>№9 «Сказка»</i>	<i>11.03</i>	<i>12.03</i>		
март	№ НОД	45	46		
	Количество часов	1	1		
	Программное содержание	Развивать у детей чувство ритма. Учить выполнять энергичный толчок в прыжках через препятствия. Развивать силу рук и гибкость в упражнениях на канате.	Научить детей выполнять прыжки через препятствия на двух ногах, акцентируя внимание на отталкивании двумя ногами и подтягивании их к животу. Побуждать детей к выполнению упражнений на канате, соблюдая технику захвата. Способствовать развитию ловкости.		
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Перестроение в пары. Ходьба: - парами - в колонне по 1 приставным шагом вперед с притопами и прихлопами на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Перестроение в колонну по три	Построение в шеренгу. Перестроение в пары. Ходьба: - парами - в колонне по 1 приставным шагом вперед с притопами и прихлопами на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Перестроение в колонну по три		
	ОРУ	Комплекс № 17 с малым мячом Дыхательное упражнение: «Гуси-лебеди летят»			
	2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через препятствия (высота 20см), приземляясь с ноги на ногу. 4 раза 2. Упражнение в вися на канате «Кольцо» 2раза	1. Прыжки через препятствия (5 предметов, высота 15см) на двух ногах. 4 раза 2. Упражнения на канате «Шпагат» 2раза		
	Подвижная игра	«День, ночь, огонь, вода»			
	Заключительная часть	Выполнение асаны «Ролик»			

месяц	Тема: «Гимнастика»			Примечание	
группа дата	№4 «Солнышко»	18.03	20.03		
	№6 «Радуга»	16.03	19.03		
	№9 «Сказка»	17.03	19.03		
март	№ НОД	47	48		
	Количество часов	1	1		
	Программное содержание	<p>Познакомить детей с ходьбой шеренгой. Развивать ловкость и быстроту в прыжках через препятствия боком, увеличив высоту препятствий. Развивать силу рук и умение подтягиваться на высокой перекладине. Способствовать развитию музыкально-ритмических движений.</p>	<p>Закрепить умение выполнять пружинистые прыжки через предметы. Научить детей держать «угол» в вися на высокой перекладине. Развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертыванием.</p>		
	1-я часть: Вводная часть	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная - шеренгой с одной стороны зала на другую - по сигналу принять и.п. – лежа. Бег: - обычный - приставным шагом вправо, влево - с изменением темпа - со сменой направляющего. Перестроение в колонну по три</p>	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная - шеренгой с одной стороны зала на другую - по сигналу принять и.п. – лежа. Бег: - обычный - приставным шагом вправо, влево - с изменением темпа - со сменой направляющего. Перестроение в колонну по три</p>		
	ОРУ	Комплекс № 18 с гантелями Дыхательное упражнение: «Трубач»			
	2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Прыжки через препятствия (5 предметов, высота 20см) боком 4 раза 2. Упражнение на высокой перекладине «Подтягивание» 2раза</p>	<p>2. Упражнение на высокой перекладине «Уголок» 2раза 3. Прыжки через модули, чередуя прыжки на двух ногах, на одной ноге с продвижением вперед. (2-3раза) 4 раза 4.</p>		
	Подвижная игра	«Белые медведи»			
	Заключительная часть	Упражнение «Птица перед взлетом»			

месяц	Тема: «Гимнастика»			Примечание
группа дата	№4 «Солнышко»	25.03	27.03	
	№6 «Радуга»	23.03	26.03	
	№9 «Сказка»	24.03	26.03	
март	№ НОД	49	50	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Учить детей правильно приземляться при прыгивании. Воспитывать смелость при выполнении упражнения на высокой перекладине «Уголок вверх ногами» Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений при разучивании музыкально-ритмического комплекса «Антошка».	Закрепить умение выполнять прыгивание с доставанием предмета, добиваясь мягкого приземления. Укреплять мышцы рук и брюшного пресса при выполнении упражнений на перекладине. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений при разучивании музыкально-ритмического комплекса «Антошка».	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная - широкой «змейкой» - выпадами - спиной вперед Бег: - обычный - между предметами широкой «змейкой» -по сигналу присесть, руки вперед. Перестроение в колонну по три	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба: - обычная - широкой «змейкой» - выпадами - спиной вперед Бег: - обычный - между предметами широкой «змейкой» -по сигналу присесть, руки вперед. Перестроение в колонну по три	
	ОРУ	Комплекс № 18 с гантелями Дыхательное упражнение: «Трубочка»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Спрыгивание с куба (высота 30-40см), приземляясь на обе ноги в обозначенное место. 4 раза 2. Упражнение на высокой перекладине «Уголок вверх ногами». 2раза	1. Спрыгивание с куба (высота 30-40см) с доставанием предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 4 раза 2. Упражнение на перекладине «Улитка», «Улитка в домике» 2раза	
	Подвижная игра	«Через веревку»		
	Заключительная часть	Игра м/п «Поменяемся местами»		

месяц	Тема: «Гимнастика»			Примечание
группа	№4 «Солнышко»	01.04	03.04	
	№6 «Радуга»	30.03	02.04	
дата	№9 «Сказка»	31.03	02.04	
март - апрель	№ НОД	51	52	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Развивать равновесие и координацию в прыжке на мяче-хопе. Учить детей при выполнении прыжка на батуте активно взмахивать руками вперед - вверх. Развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертыванием. Формировать умение представлять себя в образе.	Развивать равновесие и координацию в прыжках на мячах-хопах, соблюдая технику безопасности. Учить детей перепрыгивать с батута на батут. Развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертыванием. Формировать умение представлять себя в образе.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге, в колонне. Ходьба со сменой упражнений: - на счет 1-4 – ходьба на носках, руки на поясе - на счет 5-8 – ходьба на пятках, руки вперед. Бег: - обычный - с изменением темпа по музыкальному сигналу - с захлестыванием голени назад. Перестроение в колонну по два	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге, в колонне. Ходьба со сменой упражнений: - на счет 1-4 – ходьба на носках, руки на поясе - на счет 5-8 – ходьба на пятках, руки вперед. Бег: - обычный - с изменением темпа по музыкальному сигналу - с захлестыванием голени назад. Перестроение в колонну по два	
	ОРУ	Комплекс № 19 с обручем Дыхательное упражнение: «Тихоход»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на мяче-хопе, продвигаясь по прямой.(5м) 2. Прыжок на батуте «Вертушки» (повороты в разные стороны и кругом) 2раза	1. Прыжки на мяче-хопе, продвигаясь «змейкой» между предметами. (5м) 2. Прыжок «С пенечка на пенек» (с батута на батут) 2раза	
	Подвижная игра	«Мы веселые ребята»		
	Заключительная часть	Упражнение «Поза священной коровы»		

месяц	<i>Тема: «Гимнастика»</i>			<i>Примечание</i>
группа дата	№4 «Солнышко»	08.04	10.04	
	№6 «Радуга»	06.04	09.04	
	№9 «Сказка»	07.04	09.04	
апрель	№ НОД	53	54	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Учить детей выполнению прыжка в длину с места. Развивать умение группироваться при выполнении прыжка на батуте. Развивать прыгучесть, ловкость, умение увертываться. Учить детей расслаблять мышцы через игры-медитации.	Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. Акцентировать внимание детей на силу толчка в прыжке. Продолжать развивать умение группироваться при выполнении прыжков с батута на батут. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Построение в один, два круга. Ходьба: - обычная - имитация ходьбы гимнастов - руки в стороны, к плечам, вверх Бег: - обычный - «змейкой» - ускоряя и замедляя шаг - с высоким подниманием коленей - через препятствия, выс. 15-20см Перестроение в колонну по два	Построение в шеренгу. Построение в один, два круга. Ходьба: - обычная - имитация ходьбы гимнастов - руки в стороны, к плечам, вверх Бег: - обычный - «змейкой» - ускоряя и замедляя шаг - с высоким подниманием коленей - через препятствия, выс. 15-20см Перестроение в колонну по два	
	ОРУ	Комплекс № 19 с обручем Дыхательное упражнение: «Тихоход»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжок в длину с места (60см) 3раза 2. Прыжок на батуте «Кенгуру». 3. Поочередное запрыгивание и спрыгивание на батут, как кенгуру, несколько раз подряд. 2раза	1. Прыжки в длину с места на дальность приземления. 3раза 2. Прыжок с батута на батут как кенгуру. 2раза	
	Подвижная игра	«Ручейки и озера»		
	Заключительная часть	Игра - медитация «Жизнь леса»		

месяц	Тема: «Гимнастика»			Примечание
группа дата	№4 «Солнышко»	15.04	17.04	
	№6 «Радуга»	13.04	16.04	
	№9 «Сказка»	14.04	16.04	
апрель	№ НОД	55	56	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Научить детей выполнять прыжок в высоту с разбега. Развивать гибкость суставов в упражнениях на кольцах. Способствовать развитию внимания ловкости в подвижной игре «Пожиратель рыб».	Развивать у детей чувство ритма. Продолжать развивать гибкость суставов в упражнениях на кольцах. Развивать координационные способности и вестибулярный аппарат, выполняя прыжок в высоту.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге, в колонне. Ходьба со сменой упражнений на каждые 4 счета: - ходьба на носках руки вверх - ходьба правым боком, руки на поясе - ходьба спиной вперед - левым боком, руки на поясе Бег: - обычный - на носках, пронося прямые ноги через стороны - по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами Перестроение в колонну по три	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге, в колонне. Ходьба со сменой упражнений на каждые 4 счета: - ходьба на носках руки вверх - ходьба правым боком, руки на поясе - ходьба спиной вперед - левым боком, руки на поясе Бег: - обычный - на носках, пронося прямые ноги через стороны - по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами Перестроение в колонну по три	
	ОРУ	Комплекс № 20 (с мячом большого диаметра) Дыхательное упражнение «Летающий мяч»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжок в высоту с разбега (30см) 2раза 2. Упражнение на кольцах «Уголок» (подтягивание выше уровня колец) 2раза	1. Прыжок в высоту с разбега (40см). 2раза 2. Упражнение на кольцах «Петрушка» 2раза	
	Подвижная игра	«Пожиратель рыб»		
	Заключительная часть	Игра-медитация «Жизнь моря»		

месяц	Тема: «Гимнастика»			Примечание
группа дата	№4 «Солнышко»	22.04	24.04	
	№6 «Радуга»	20.04	23.04	
	№9 «Сказка»	21.04	23.04	
апрель	№ НОД	57	58	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Развивать умение подстраховывать себя во время упражнений на кольцах, учить чувствовать тело и контролировать свои движения. Учить детей прыгать через короткую скакалку на двух ногах.	Способствовать развитию чувства ритма при выполнении упражнений в ходьбе. Развивать сноровку и прыгучесть в прыжках через скакалку с продвижением вперед. Продолжать развивать гибкость суставов в упражнениях на кольцах	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба выпадами, руки на поясе. Бег обычный, широким шагом. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в колонну по три в движении.	Построение в шеренгу. Ходьба выпадами, руки на поясе. Бег обычный, широким шагом. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в колонну по три в движении.	
	ОРУ	Комплекс № 20 (с мячом большого диаметра) Дыхательное упражнение «Летающий мяч»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. (2мин) 2. Упражнение на кольцах «Кольцо» 2раза	1. Прыжки через короткую скакалку, с продвижением вперед.(5м) 2. Упражнение на кольцах «Лягушка» 2раза	
	Подвижная игра	«Горелки»		
	Заключительная часть	Динамическое упражнение «Нетерпеливые ноги»		

месяц	<i>Тема: «Гимнастика»</i>			<i>Примечание</i>
группа	<i>№4 «Солнышко»</i>	<i>29.04</i>	<i>04.05</i>	
	<i>№6 «Радуга»</i>	<i>27.04</i>	<i>30.04</i>	
дата	<i>№9 «Сказка»</i>	<i>28.04</i>	<i>30.04</i>	
апрель - май	№ НОД	59	60	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Научить детей прыгать через короткую скакалку на двух ногах. Продолжать развивать гибкость суставов в упражнениях на кольцах. Формировать умение быстро реагировать на приближающую «опасность» в подвижной игре. Развивать внимание.	Способствовать формированию ориентировке в пространстве при перестроении в пары. Учить детей прыгать через длинную скакалку на двух ногах, стоя к ней лицом. Продолжать развивать гибкость суставов в упражнениях на кольцах.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Перестроение в пары на месте. Ходьба: - с перестроение в пары в движении - на высоких четвереньках - спиной вперед Медленный бег широкой «змейкой» с остановкой на сигнал. Перестроение в колонну по три в движении	Построение в шеренгу. Перестроение в пары на месте. Ходьба: - с перестроение в пары в движении - на высоких четвереньках - спиной вперед Медленный бег широкой «змейкой» с остановкой на сигнал. Перестроение в колонну по три в движении	
	ОРУ	Комплекс № 21 с лентами Дыхательное упражнение «Шлагбаум»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через короткую скакалку на одной ноге. 2. Упражнение на кольцах «Солдатык» 2раза	1. Прыжки через длинную скакалку на двух ногах, стоя к ней лицом. 2. Упражнение на кольцах «Петрушка» 2раза	
	Подвижная игра	«Удочка»		
	Заключительная часть	Игра «Цветы»		

месяц	<i>Тема: «Гимнастика»</i>			<i>Примечание</i>
группа дата	№4 «Солнышко»	06.05	08.05	
	№6 «Радуга»	04.05	07.05	
	№9 «Сказка»	05.05	07.05	
май	№ НОД	61	62	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Упражнять детей в ходьбе с расхождением в правую и левую сторону по одному. Учить детей держать «угол» в висе на гимнастической стенке. Развивать ловкость в прыжках через длинную скакалку. Воспитывать у детей стремление выполнять физкультурные упражнения эстетично.	Развивать умение владеть телом при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Воспитывать в игре умение действовать в коллективе, побуждать детей приходить на выручку друг другу. Развивать быстроту реакции, координацию движений в прыжках через вращающуюся скакалку.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба в колонну по одному: - с расхождением в правую и левую стороны по одному - с притопами и прихлопами Бег приставным шагом правым и левым боком, руки на поясе. Перестроение в колонну по три в движении	Построение в шеренгу. Ходьба в колонну по одному: - с расхождением в правую и левую стороны по одному - с притопами и прихлопами Бег приставным шагом правым и левым боком, руки на поясе. Перестроение в колонну по три в движении	
	ОРУ	Комплекс № 22 с обручем Дыхательное упражнение «Шлагбаум»		
	2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через длинную скакалку. 2. Упражнение на гимнастической стенке «Уголок» 2 раза	1. Прыжки через длинную скакалку. 2. Упражнение на гимнастической стенке «Уголок с разведенными в стороны ногами» 2 раза	
	Подвижная игра	«Перелет птиц»		
	Заключительная часть	Игра «Птички»		

месяц	<i>Тема: «Гимнастика»</i>			<i>Примечание</i>
группа дата	<i>№4 «Солнышко»</i>	<i>13.05</i>	<i>15.05</i>	
	<i>№6 «Радуга»</i>	<i>12.05</i>	<i>14.05</i>	
	<i>№9 «Сказка»</i>	<i>12.05</i>	<i>14.05</i>	
май	№ НОД	63	64	
	Количество часов	1	1	
	Программное содержание	Познакомить детей с челночным бегом. Развивать прыгучесть, ловкость, умение увертываться. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	Развивать ловкость детей в челночном беге. Продолжать развивать прыгучесть, ловкость, умение увертываться. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, перестроение в колонну парами и обратно. Бег челночный в медленном темпе. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение через центр в колонну по два.	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, перестроение в колонну парами и обратно. Бег челночный в медленном темпе. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение через центр в колонну по два.	
	2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков» (Дети стоят в 2-х колоннах и выполняют прыжки широким шагом до ориентира (5м). Кто сделает меньше прыжков, тот и победитель) Эстафета «Кто быстрее» (прыжки на скакалке в беге «змейкой») Игра «Ловишка» (на мячах-хопах) 	<ol style="list-style-type: none"> «Эстафета прыжков»: (прыжки боком через шнуры (расстояние между шнурами 50см), оббежать стойку. Вернуться в конец колонны) Эстафета «Полоса препятствий» (перепрыгнуть скамейку, пролезть в тоннель, выполнить прыжок на батуте «Маугли», оббежать стойку, вернуться и передать эстафету). Игра «Ловишка» (на мячах-хопах) 	
Заключительная часть	Игра на профилактику плоскостопия «На морском берегу»			

месяц	Тема: «Зачетное»			Примечание	Итого часов
группа дата	№4 «Солнышко»	20.05	22.05		
	№6 «Радуга»	18.05	21.05		
	№9 «Сказка»	19.05	22.05		
май	№ НОД	65	66		66
	Количество часов	1	1		
	Программное содержание	Выявить уровень овладения основными движениями.	Выявить уровень овладения основными движениями.		
	1-я часть: Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба с различными положениями рук. Бег на короткую дистанцию 10, 30м (подгруппами). Ходьба с восстановлением дыхания.	Построение в шеренгу. Ходьба с различными положениями рук. Бег на короткую дистанцию 10, 30м (подгруппами). Ходьба с восстановлением дыхания.		
	2-я часть: Основные виды движений	1. 1 подгруппа: метание мешочка на дальность правой и левой рукой. 2. 2 подгруппа: прыжки в длину с разбега (130-150см) 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо и боком приставным шагом, руки на поясе (выполнение двумя колоннами)	1. 1 подгруппа: метание набивного мяча (1кг) на дальность двумя руками. 2. 2 подгруппа: прыжки в длину с разбега (130-150см) 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо и боком приставным шагом, руки на поясе (выполнение двумя колоннами)		
	Подвижная игра	«Школа мяча» (подбрасывание мяча вверх и ловля одной рукой; ударение мячом о землю и ловля одной рукой; подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши 1-3 раза и поймать двумя руками; бросание мяча о стену и ловля одной рукой (с хлопком), бросание из-за головы, из-под ноги и поймать его.			
	Заключительная часть	Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»			

Используемая литература:

1. Т.И. Бабаева комплексная программа «Детство».
2. Т. Нестерюк, А. Шкода «Гимнастика маленьких волшебников».
3. В. Антонов, Г. Вавер «Комплексная система психорегуляции, система Хатха-Йога и китайская оздоровительная система».
4. Л.Яковлева, Р. Юдина «Программа Старт».
5. И.В. Юганова «Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований»
6. Б.Н.Белкина, Н.Н.Васильева « Дошкольник: обучение и развитие».
7. М.А.Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду»
8. А.С.Галанов «Игры, которые лечат»
9. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»
10. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина «Физическое воспитание дошкольников»
11. Справочное пособие «Диагностика и профилактика ранних отклонений в состоянии здоровья детей»