

---

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) школа городского округа Стрежевой»  
(МОУ «СКоШ»)

---

636783. Томская область, г. Стрежевой  
Ул. Викулова 1/2

skosh@guostrj.ru

Тел/факс. 5-73-07

---

Утверждена приказом директора  
№ 154 от 30.08.2023 г

---

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**«Адаптивная физическая культура»**

(для 4 класса на 2023 -2024 учебный год)

Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС образования  
для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Разработала учитель Нетруненко Ю.С.

## **1. Пояснительная записка**

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки.

В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социализации этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной образовательной политики в области реабилитации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

### **Направленность программы**

Коррекционно – развивающая программа «Адаптивная физкультура» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует удовлетворению потребности учащихся с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержанию здоровья, личностного развития, социализации в обществе.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной реабилитации, развития, обучения и социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная физкультура на сегодняшний день занимает одно из ведущих мест в развитии и образовании детей с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в современном мире. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и будет способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем ребёнка, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Кроме того, данная программа способствует привлечению учащихся к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, позволит ориентироваться в окружающем мире.

### **Целевая группа**

Данная программа предназначена для детей с ограниченными возможностями (3, 4 классы) 10-13 лет, обучающихся в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Специальной (коррекционной) школе городского округа Стржевой» МОУ «СКОШ»

Особенность данных детей заключается в том, что в их развитии проходят все те же стадии онтогенетического развития, что и у здоровых, но этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна.

### **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на учебный год. Индивидуальный учебный план формируется с учетом требований ФГОС общего образования соответствующего уровня. При прохождении обучения в соответствии с ИУП срок освоения общеобразовательной программы может быть изменен с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося

### **Цель и задачи**

#### **Цель программы:**

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья каждого ученика

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные :**

- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формирование навыка ориентировки в пространстве, знание частей собственного тела.

##### **Развивающие :**

- Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
- Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- Обогащение словарного запаса.

##### **Оздоровительные и коррекционные :**

- Способствовать укреплению и сохранению здоровья, осуществлять закаливание организма учащихся.
- Активизировать защитные силы организма ребёнка.
- Обеспечивать повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Создавать условия для укрепления и развития сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

- Осуществлять коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие).
- Осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, отсутствие уверенности в собственных силах, переоценка собственных возможностей).
- Использовать упражнения для коррекции и развития общей и мелкой моторики.
- Обеспечивать условия для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

#### **Воспитательные :**

1. Воспитывать у детей чувство внутренней свободы, уверенность в себе, в своих силах и возможностях.
2. Формировать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, проявления решительности, смелости, настойчивости.
3. Вызывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
4. Формировать у учащихся бережное отношение к своему здоровью и элементы мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Организация учебных занятий**

1. Выполнение поставленных задач осуществляется на основе личностных особенностей детей и их физического развития.
2. Реализуется учебно - тематический план учитывая дозировку нагрузки для каждого ребенка с учётом медицинских показаний.
3. Уроки проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке на воздухе свежем воздухе, по расписанию три раза в неделю.
5. Продолжительность урока – 40 минут.

#### **Структура урока:**

Перед началом проведения каждого урока необходимо закреплять знания детей техники безопасности в спортивном зале.

Физические упражнения в занятиях располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма.

Каждое занятие состоит из трех основных частей:

- 1 часть: **Вводная часть** – решает психологическую задачу, организовать детей, активизировать внимание, вызвать интерес к занятиям.
- 2 часть: **Основная часть** – формирует двигательные навыки и умения, развивает физические качества.
- 3 часть: **Заключительная часть** на снижение физическую

нагрузку.

### **Формы работы**

При работе с детьми с ОВЗ используются формы:

- групповая
- индивидуальная

### **Средства, используемые при реализации программы**

- физические упражнения;
- корректирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. С детьми, имеющими нарушения зрения и слуха используются все методы обучения, учитывая особенности восприятия ими материала, с изменением приёмов обучения и упражнений в изучаемом. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением и слухом.

### **Материалы и оборудование**

При проведении занятий используется следующий спортивный инвентарь и оборудование:

- Кариматы
- Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)
- Мячи резиновые(большие и средние)
- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка
- Обручи, скакалки
- Дуги
- Модули, маты спортивные
- Сенсорные (набивные) мячи
- Канат
- Конусы

- Гимнастические палки
- Мешочки для метания
- Тоннели для подлезания
- Тренажеры

### **Ожидаемые результаты**

Повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса к занятиям адаптивной физкультурой, принятие и отработка навыков в движении как привычного образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

наблюдение за обучающимися в процессе выполнения заданий на уроке;

- проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

### **Диагностический инструментарий**

В физическом воспитании диагностика физического развития детей помогает решению ряда сложных педагогических задач, например, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам.

На основе результатов можно сравнить динамику развития движений ребенка;

проводить отбор физических упражнений для занятий;

осуществлять объективный контроль обучения детей движениям;

выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий;

составлять наиболее обоснованные планы групповых и индивидуальных занятий.

Так же у детей с ОВЗ в каждой возрастной группе 2 раза в год проводится диагностика развития основных видов движений (в начале и в конце).

Анализ результатов позволяет сделать качественный и количественный анализ развития конкретного ребенка, выявить реальный уровень физического развития и степень соответствия возрастным нормам, а также помогает определить проблемы каждого ученика позволяет выявить уровень развития физических возможностей ребенка и дать оценку физическому развитию после реализации программы.

Оценка уровня физического развития:

**Построение.** Выполняется самостоятельно по инструкции и с помощью педагога; в шеренгу, с равнением по носкам, в колонну по одному, в круг.

**Ходьба.** Выполняется самостоятельно и за педагогом в сопровождении звуковых сигналов, друг за другом, в обход зала, парами, в рассыпную

**Оздоровительный бег.** Выполняется самостоятельно и за педагогом; друг за другом с изменением направления, с остановками и приседанием по звуковому сигналу, в рассыпную, чередовании бега с ходьбой.

**Коррекционные упражнения** выполняются вместе с педагогом, по показу и словесной инструкции, упражнения с предметами и без них.

**Работа с мячом:** Отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединять движение с хлопком, различными поворотами.

**Упражнения на равновесие:** Выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой педагога и самостоятельно, друг за другом, с высоким подниманием коленей, руки на поясе, сохранения положения в положении стоя на одной ноге, руки в стороны.

**Подлезание, лазание, перелезание:** Выполняется самостоятельно со страховкой педагога: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, с подлезанием под дугу и натянутую веревку, лазание по наклонной доске, перелезание через скамейку, лазание на гимнастическую стенку.

**Прыжки:** Выполняются самостоятельно по показу и словесной инструкции со страховкой и с помощью педагога: подпрыгивание, перепрыгивание через канат, гимнастическую палку, через веревку, с места, в высоту, прыжки в длину(с места, с разбега), прыжки со скакалкой, через большой набивной мяч.

**Метание:** Выполняется по показу и словесной инструкции, учить детей удерживать и перебрасывать мяч, разные по весу, по размеру, по материалу, бросать мяч в горизонтальную цель, ловить мячи разные по размеру, ударять о пол и ловить его, бросать в цель мешочки с песком, сбить кегли.

**Подвижные игры,** спортивные игры базируются на понимании детей сюжета игр и их правил.

**Качественно-количественные оценки результатов диагностики детей**

**Уровень минимальный:** ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель только в единичных случаях, или это носит случайный характер;

необходима обучающая (объяснение способа выполнения задания) или организующая (организация мыслительной деятельности и контроль действий ребенка) помощь;

либо ребенок сам постоянно обращается за помощью к взрослому, эффект незначителен.

**Достаточный уровень :** ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель, но отмечаются неточности, ошибки, незначительное отставание от возрастных нормативов или программных требований и необходима направляющая (постановка цели, повторение инструкции, задания), либо организующая (организация мыслительной деятельности и контроль действий ребенка) помощь;

владеет главными элементами техники большинства движений;  
способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа;  
иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх;  
увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат;  
в играх – активен;  
наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

### **Требования к месту проведения**

1. Занятия проводятся в спортивном зале, или на спортивной площадке на свежем воздухе.
2. В спортивном зале имеются осветительные приборы, оборудованы защитной арматурой.
3. Вентиляция
4. Термометр для поддержания нужной температуры в зале. (23 градуса)
5. Шкаф для хранения спортивного инвентаря.
6. Установлены сетки на окна.
7. Магнитофон

### **Список литературы**

1. «Возрастная и педагогическая психология»/сост. М.О. Шуаре.- М.,1992.
2. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. «Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно – двигательного аппарата» – Л.« Медицина», 1974.
3. Литош Н.Л., «Адаптивная физическая культура: Психолого – педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
4. Матвеев Л.П., «Теория и методика физической культуры: учеб. Для институтов физической культуры» . – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Румянцева Н.С. « Адаптивная физическая культура с детьми с ограниченными возможностями здоровья»
6. Шапкова Л.В. «Адаптивная физическая культура»: частные методики.



7. Э.В. Плаксунова «Адаптивной физическое воспитание» .

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
1	2	3	4	5
<b>СЕНТЯБРЬ</b> <b>1, 2 недели. Диагностика.</b>				
Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, метании, в лазании, в	- Ходьба на носках, руки на поясе; - на пятках, руки согнуты в локтях за спиной; - ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; - «обезьянки»; - приставным шагом с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в	<b>ОРУ с обручем:</b> <b>1.</b> И.п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повернуть голову вправо. То же в лево. <b>2.</b> И.п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперед, вверх, подняться на носочки, выпрямить спину, вернуться ви.п. <b>3.</b> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Поднять руки с обручем к груди, повернуть туловище вправо, вернуться ви.п. То же влево. <b>4.</b> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклонить туловище вперед, прогибая спину, руки с обручем вынести вперед, вернуться ви.п. <b>5.</b> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать, пока не остановится).	<b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке боком приставным шагом. <b>Прыжки:</b> - на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу; - вдоль скамейки, руки на поясе ( <i>скамейка между ног</i> ). <b>Метание:</b> - броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками ( <i>не менее 20 раз</i> ), одной рукой ( <i>не менее 10 раз</i> ); - упражнение «Школа для мяча» (подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч; - бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать	- «Подкрадись неслышно» - «Чей прыжок дальше» (Первый ребенок прыгает вперед, результат фиксируется мелом.Затем по очереди прыгают остальные участники.)

<p>разнообразных действиях с обручем, в различных способах хвата обруча;</p> <p>Закреплять основные виды движений;</p> <p>Развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве;</p> <p>Учить соблюдать правила игры.</p>	<p>стороны, сжимая кулаки на каждый шаг);</p> <p>- ходьба с построением в звенья;</p> <p>- прыжки на правой и левой ноге поочередно;</p> <p>- легкий бег;</p> <p>- бег спиной вперед;</p> <p>Боковой галоп правым и левым боком;</p> <p>- дыхательные упражнения (вдох, на выдохе, слегка постукивая по ноздрям произносить звук [м])</p>	<p>6. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в правой руке, подбросить обруч вверх и поймать той же рукой. Повторить левой рукой.</p> <p>7. И.п.: о.с., обруч на правой руке. Вращать на запястье. Повторить на левой руке.</p> <p>8. И.п.: о.с., обруч на поясе. Вращать обруч на талии.</p> <p>9. И.п.: стоя на левом колене, обруч стоит на полу (держать его двумя руками). Продеть правую ногу в обруч и вернуться в и.п. той же левой ногой.</p> <p>10. И.п.: лежа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Выполнить перекат в правую сторону и вернуться в и.п. То же в левую сторону.</p> <p>11. И.п.: лежа на спине, обруч в вытянутых руках за головой. Поднять вытянутые прямые ноги до прямого угла, развести ноги широко в стороны, поднять руки с обручем вверх, вернуться в и.п.</p> <p>12. И.п.: стоя в обруче, лежащем на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>13. И.п.: стоя, в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.</p>	<p>мяч;</p> <p>- сесть на корточки – подбросить мяч вверх, подняться с корточек – поймать мяч;</p> <p>- бросить мяч высоко вверх, наклониться вперед, дотянуться до носков ног, выпрямиться поймать мяч).</p> <p><b>Лазание:</b></p> <p>- пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук (<i>обруч катит другой ребенок</i>);</p> <p>- надевание обруча, лежащего на полу, на себя сверху.</p> <p><b>Подвижная игра:</b></p> <p>- «Возьми платочек» (Дети строятся в колонну парами и берутся за руки. Перед ними на расстоянии 5-6 м стоит – ведущий, он произносит:</p> <p>- «Кто успеет добежать и платочек забрать? 1,2,3 – беги!»</p> <p>Участники стоящие последними бегут, чтобы взять платочек. Тот кто, первым взял платочек становится ведущим. Проигравший становится первым в колонну, образуя следующую пару и т.д.).</p>	
--	---	--	---	--

1	2	3	4	5
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
<b>3 - 4 неделя.</b>				
<p>Упражнять в разных видах ходьбы и бега; в катании набивного мяча в парах; в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах;</p> <p>Закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках; выполнять упражнения со средним мячом;</p> <p>Развивать ловкость движений с предметами, быстроту</p>	<p>- Ходьба на носках, руки в стороны;</p> <p>- на внешней стороне стопы;</p> <p>- на пятках;</p> <p>- спиной вперед;</p> <p>- семенящим шагом;</p> <p>- широким шагом;</p> <p>- в полуприседе;</p> <p>- «муравьишки»;</p> <p>- «крабики»;</p> <p>- «слоники»</p> <p>- обычная ходьба;</p> <p>- боковой галоп вправо и влево;</p> <p>- легкий бег;</p> <p>- быстрый бег (1-2 круга);</p> <p>- бег спиной вперед;</p> <p>- дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох</p>	<p style="text-align: center;"><b>ОРУ с мячом среднего размера:</b></p> <p>1. И.п.:о.с., руки с мячом внизу. Повернуть голову вправо, влево, поднять вверх, опустить вниз ит.д.</p> <p>2. И.п.: о.с, мяч в руках внизу. Поднять его вверх двумя руками, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. Вернуться в и.п.</p> <p>3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться ви.п. Повторить левой ногой.</p> <p>4. И.п.:о.с., руки разведены в стороны, мяч лежит на одной из рук. Руки вытянуть вперед, мяч переложить в другую руку, развести руки в стороны.</p> <p>5. И.п.:о.с., мяч в согнутых руках перед грудью. Крутить мяч перед собой пальцами рук.</p> <p>6. И.п.:о.с., мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его.</p> <p>7. И.п.:о.с., мяч в согнутых перед грудью руках. Поворачивать туловище в сторону.</p> <p>8. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки к пятке.</p> <p>9. И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в</p>	<p><b>Равновесие:</b>ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой по середине и перешагиванием через палку.</p> <p><b>Прыжки:</b></p> <p>- в высоту с места, с разбега до предмета (<i>предмет на 25-30 см выше поднятой руки ребенка</i>),</p> <p>- в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 100 см</i>).</p> <p><b>Метание:</b></p> <p>- катание в парах набивного мяча;</p> <p>- бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову (<i>расстояние между детьми 3 м</i>).</p> <p><b>Лазание:</b></p> <p>- ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p>	<p>- «Угадай по голосу»</p> <p>- «Улитка» (игроки образуют круг, взявшись за руки. По считалке выбирается водящий. Водящий отпускает руку и ведет всех детей за собой внутри круга. На первые две строчки текста дети «заворачивают улитку», водящий делает на голове рожки, а последний вытягивает руку назад («хвостик»)).на последние строчки ребенок-</p>

<p>реакций, выносливость, ориентировку в пространстве, внимание, психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук;</p> <p>Оздоровливать стопы ног, возбуждая активные точки на стопах.</p>	<p>через рот).</p>	<p>упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом вверх, руки развести в стороны, вернуться ви.п.</p> <p><b>10.</b> И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках впереди. Упражнение «лодочка».</p> <p><b>11.</b> И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках впереди. Отбивать мяч правой и левой рукой попеременно.</p> <p><b>12.</b> И.п.: стоя, мяч зажат между коленями, мяч в руках. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу</p>	<p>- «Коснись мяча» - «Зайцы в огороде» (Игровая площадка поделена шнуром на две части. Высота шнура 50 см. На одной ее стороне «зайцы в домиках» (в обручах), на другой – «морковки в огороде» (разбросанные по полу кегли). «Зайцы» пробираются в огород за «морковкой» - пролезая под шнуром. Главное условие – можно взять только одну «морковку». Побеждает тот, у кого «морковок» оказалось больше остальных.)</p>	<p>«хвостик» разворачивает «улитку» снова образуя круг. <i>Улитка, улитка, Выстави рога. Дам тебе хлеба, Дам пирога. (2 р) Улитка, улитка, Убери рога. Не дам тебе хлеба, Не дам пирога. (2 р)</i> При повторении игры водящий меняется.</p>
---	--------------------	--	--	--

1	2	3	4	5
<b>ОКТАБРЬ</b>				
<b>1 – 2 недели</b>				
<p>Упражнять в равновесии;</p> <p>Закреплять умения группироваться в прыжках через канат; ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее; бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча; уверенно выполнять разнообразные движения с мячом; основные виды движений, добываясь точно, энергичного,</p>	<p>- Ходьба на носках, руки вверх;</p> <p>1. - на пятках;</p> <p>- спиной вперед;</p> <p>2. - с высокими подниманием колена;</p> <p>- имитация ходьбы на лыжах</p> <p>3. - с постановкой одной ноги на пятку, другую на носок;</p> <p>- «канатоходцы» (приставляя пятку одной ноги 5. пальцам другой)</p> <p>- в полуприседе;</p> <p>- обычная ходьба</p> <p>6. - боковой галоп влево и вправо;</p> <p>- дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони</p>	<p><b>ОРУ с гантелями:</b></p> <p>И.п.:о.с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.</p> <p>И.п.:о.с., гантели в руках подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и.п., поднять другое плечо, вернуться в и.п., поднять оба плеча, вернуться в и.п.</p> <p>И.п.:о.с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести правую ногу на носок назад. То же левой ногой.</p> <p>И.п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую стороны.</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать гантелями вперед и назад.</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и.п.</p> <p>И.п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на правое бедро, руки с</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой.</p> <p><b>Прыжки:</b></p> <p>- в высоту с разбега через канат (<i>высота каната над полом 50 см</i>),</p> <p>- через веревку боком (<i>веревка лежит на полу</i>);</p> <p>- с зажатым между ног мешочком/мячом с продвижением вперед.</p> <p><b>Метание:</b></p> <p>- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов. - Отбивание мяча о землю одной рукой в движении (<i>в колонне по одному по кругу</i>).</p> <p>- Передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении.</p> <p>- Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега.</p> <p><b>Лазание:</b></p>	<p>- «Пустое место»</p> <p>- «Дятел»</p> <p>(по считалке выбирается один игрок - «дятел». Все игроки идут с ним к дереву и говорят:</p> <p><i>Ходит дятел по пашнице, Ищет зернышко тиеницы, Не нашел и долбит сук. Тук-тук-тук-тук!</i></p> <p>После этого дятел стучит палкой определенное кол-во (задуманное число) раз по дереву. Игрок, который первым угадает число</p>

<p>выразительного исполнения;</p> <p>Развивать координацию движений.</p>	<p>на груди, выдох озвученный «У-ух!»;</p> <p>- построение &amp; три звена;</p> <p>- подскоки;</p> <p>- легкий бег змейкой; 9.</p> <p>- бег с сильным захлестыванием ног назад;</p> <p>- выбрасыванием прямых ног вперед.</p>	<p>гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться ви.п. То же в левую сторону.</p> <p>И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться ви.п.</p> <p>10. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области («березка»).</p> <p>11. И.п.: лежа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться ви.п.</p> <p>12. И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, на другой ноге, чередуя с ходьбой на месте.</p>	<p>- ползание под дугами с опорой на руки (и.п. лежа на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются только ноги и ладони, туловище приподнято).</p> <p>- Быстрый без остановок подъем на лестницу и спуск с нее.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Мяч капитану»</p> <p>- «Веселые собачки»</p> <p>(Дети становятся в круг. По считалке выбирается водящий – «собачка».</p> <p><i>Собрались мы поиграть. Ну кому же начинать? Раз, два, три. Начинаешь - ты!</i></p> <p>Дети стоящие в ругу начинают перебрасывать большой надувной мяч друг другу. Водящий -«собачка», должен подпрыгивая поймать мяч. Поймав его ведущий становится в круг, а ребенок, который дал возможность «собачке» поймать мяч становится ведущим.)</p>	<p>ударов становится «дятлом».</p>
--	---	--	--	------------------------------------

1	2	3	4	5
<b>ОКТАБРЬ</b> <b>3, 4 недели.</b>				
Закреплять умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; основные виды движений осознанно, быстро и ловко; выполнять упражнения с гимнастической палкой.  Учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой;	- Ходьба на носках; - на пятках боком; - в приседе; - с перекатом ноги с пятки на носок; - «муравьишки» - ногами вперед; - «обезьянки» - приставным шагом с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая-разжимая кулаки); - обычная ходьба - построение в три звена; - подскоки - боковой галоп; - дыхательные упражнения (вдох через нос, ладонь на груди, озвученный	<b>ОРУ с гимнастической палкой:</b>  И.п.:о.с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вперед, назад. И.п.:о.с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носочки, потянуться, вернуться ви.п. И.п.:о.с., руки с палкой вертикально перед туловищем, хват руками за середину палки. Вращать палку в руках вправо и влево. И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу, хват руками за концы палки. Руки с палкой поднять вверх, прогнуться посмотреть на палку, правую ногу отставить в сторону на носок. Повторить левой ногой. И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной, хват руками снизу. Наклониться вперед-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться ви.п. И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках, хват руками за концы палки. Поворачивать туловище вправо-влево. И.п.:о.с., палка в руках параллельно туловищу, хват рукой за нижний конец палки. Перехватывать палку снизу вверх рукой,	<b>Равновесие:</b> прыжки на скамейке с продвижением вперед. <b>Прыжки:</b> - на двух ногах через веревку ( <i>инструктор вращает веревку</i> ) не касаясь пола. - На двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловля его. <b>Метание:</b> - ведение мяча и забрасывание его в кольцо; - забрасывание мяча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов. - Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами. <b>Лазание:</b> по веревочной лестнице. <b>Подвижные игры:</b> - «Перебрось мяч» - «Ловишка-ёжик» (дети заправляют в шорты ленточки – «хвостики»	- «Съедобное-несъедобное» - «Съедобный-несъедобный гриб» (Дети стоят в двух колоннах. На полу разбросаны карточки с изображением грибов. Дети по парно бегут к карточкам, берут одну и складывают в две корзинки «съедобную» и «несъедобную».) Выигрывает команда, которая правильно разложила грибы по корзинкам.)

<p>Развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции.</p> <p>Укреплять мышцы кистей рук.</p>	<p>выдох:«У-у-ух!»);</p> <p>- быстрый бег (2-8. круга);</p> <p>- легкий бег змейкой; 9.</p> <p>- бег спиной вперед;</p> <p>- бег с сильными захлестыванием ног назад;</p> <p>- бег на носочках с изменением направления движения.</p>	<p>которая держит ее. То же другой рукой.</p> <p>И.п.:о.с., палка в одной руке, хват за середину палки. Подбросить палку, поймать ее за середину. То же другой рукой.</p> <p>И.п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть , поставить их перед палкой, вернуться в и.п.</p> <p>И.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых руках впереди. Прогнуться, одновременно поднимая руки и ноги – «лодочка».</p> <p>И.п.:о.с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступней ноги (от пальцев до пятки). То же другой ногой.</p> <p>И.п.:о.с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведенными врозь носками.</p> <p>И.п.:о.с., около одного конца палки. Прыгать в бок через палку с продвижением вперед. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой.</p>	<p>(размером примерно 5 см) в центре круга «Ёжик–ловишка».</p> <p>Дети подходят ближе к ёжику, и как только услышат сигнал: «Лови!» - разбегаются по площадке. «Ёжик-ловишка» старается вытянуть у детей ленточку. Тот у кого «ёжик» вытянул ленточку выбывает из игры».</p>	
---	---	---	--	--

1	2	3	4	5
<p><b>НОЯБРЬ</b></p> <p><b>1 – 3 недели</b></p>				



<p>Упражнять в равновесии, прыжках, лазании по канату, метании;</p> <p>Закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе;</p> <p>Развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве;</p> <p>Укреплять мышцы стоп.</p>	<p>- Ходьба на носках;</p> <p>- на пятках; 1.</p> <p>- на внешней стороне стопы;</p> <p>- спиной вперед; 2.</p> <p>- в приседе;</p> <p>- «крабики»;</p> <p>- «слоники»; 3.</p> <p>- «канатоходцы»;</p> <p>- обычная ходьба; 4.</p> <p>- построение три звена;</p> <p>- прыжки на правой и левой ноге продвижением вперед;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- боковой галоп;</p> <p>- легкий бег;</p> <p>- быстрый бег; 7.</p> <p>- бег спиной вперед;</p> <p>- бег с заданиями (взять 2 кубика из корзины, пробежать один круг и положить</p>	<p><b>ОРУ с кубиками:</b></p> <p>И.п.:о.с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову влево, вправо, вперед, назад.</p> <p>И.п.:о.с., кубики в руках внизу. Поднять руки с кубиками к плечам, вверх, к плечам, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.:о.с., руки с кубиками внизу. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубиками друг о друга, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. Повернуть туловище в сторону, руки с кубиками развести в стороны. То же в другую сторону.</p> <p>И.п.:о.с., руки с кубиками внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.:о.с., руки с кубиками внизу. Выполнить мах правой ногой назад-вверх, руки с кубиками развести в стороны. Повторить левой ногой.</p> <p>И.п.: стоя на коленях, руки с кубиками внизу. Согнуть одну ногу, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться ви.п. Повторить с левой ногой.</p> <p>И.п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, руки с кубиками внизу. Поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами и вернуться</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по канату прямо и боком.</p> <p><b>Прыжки:</b></p> <p>- с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад;</p> <p>- на одной ноге с продвижением вперед.</p> <p><b>Метание:</b></p> <p>- ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя);</p> <p>- в прыжках с ноги на ногу.</p> <p><b>Лазание:</b> по канату</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Прокати мяч в тоннеле»</p> <p>- «Цапли»</p> <p>(Дети стоя в обручах по всему залу – «цапли в домиках». В центре зала на полу разбросаны ленточки – «лягушки» по сигналу «цапли» бегут к ленточкам, захватывают пальцами одной ноги и скачут на одной ноге до домика. Побеждает тот, у кого «лягушек» будет больше всех.)</p>	<p>- «Футбол по-турецки»</p> <p>- «Внимательная обезьянка»</p> <p>(Дети встают в круг, инструктор внутри круга и показывает произвольные движения в среднем темпе. Тот, кто из детей ошибся выходит из круга</p> <p><u>Движения:</u></p> <p>- наклоны вправо-влево, руки на поясе,</p> <p>- присесть на корточки, руки к плечам,</p> <p>- прыжки на месте и т.д.)</p>
---	--	---	--	---

	их в корзину.)	<p>ви.п.</p> <p>9. И.п.: лежа на спине. Руки с кубиками за головой. Поднять прямые ноги вверх, дотянуться кубиками до пальцев ног, вернуться ви.п.</p> <p>10. И.п.: лежа на животе, руки с кубиками впереди. Одновременно поднять прямые ноги и руки с кубиками- «лодочка».</p> <p>11. И.п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук.</p> <p>12. И.п.:о.с., руки с кубиками опущены вниз. Прыгать на двух ногах вперед-назад - «ножницы», чередуя с ходьбой.</p>		
--	----------------	---	--	--

1	2	3	4	5
<b>НОЯБРЬ</b>				
<b>2, 4 недели</b>				
Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре;	- Ходьба на носках, руки вверх; 1. - на пятках, руки за спиной «полочкой»; 2. - с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; - «канатоходцы»; - «слоники»; - с перекатом пятки на носок; - семенящим широким шагом; - обычная ходьба; - имитация ходьбы на лыжах; - быстрый бег (2-3 круга); 7. - боковой галоп;	<b>ОРУ с набивным мячом:</b> И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести вперед, к груди, вернуться ви.п. И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперед, поместить за голову, вперед, вернуться ви.п. И.п.:о.с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад правой ногой вправо, руки с мячом вынести вперед, вернуться ви.п. Повторить в левую сторону. И.п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать, руки с мячом поднять вверх, вернуться ви.п. И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, мяч у одной из ног. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться ви.п. И.п.:сидя «по-турецки», мяч на полу впереди. Прокатить мяч вокруг себя, вернуться ви.п. То же в другую сторону. И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди.. прогнуться, одновременно	<b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. <b>Прыжки:</b> перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой. <b>Метание:</b> игровые упражнения с набивным мячом: - толкнуть мяч двумя руками вперед; - метнуть мяч двумя руками из-за головы; - толкнуть мяч одной ногой вперед, поднять его, вернуться на место. То же другой ногой. - сидя на полу, бросить мяч двумя руками из-за головы; - бросить мяч вперед от груди из положения сидя на полу с разведенными в стороны	- «Успей взять» - «Разрезные человечки» (Каждому ребенку предлагается собрать цельного человечка из разрезных картинок.)

<p>набивные мячи руками, ногами.</p> <p>Закрепить умение ориентироваться в пространстве, знания цвета, формы, понятий «такой же», «одинаковые».</p> <p>Развивать речь.</p>	<p>- построение в три звена; 8.</p> <p>- подскоки;</p> <p>- легкий бег; 9.</p> <p>- бег с сильным захлестыванием голени назад;</p> <p>- бег с заданиями (взять 2 кубика, через один круг положить обратно);</p> <p>- бег с выбрасыванием прямых ног вперед;</p>	<p>поднимая руки и ноги вверх – «лодочка».</p> <p>И.п.:о.с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.</p> <p>И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него, вернуться в и.п. прокатывая мяч от себя и опираясь на него.</p> <p>И.п.:о.с., мяч на полу с боку. Прыгать через мяч воево-вправо.</p>	<p>ногами;</p> <p>- бросить мяч между ног, стоя спиной вперед с разведенными ногами;</p> <p>- прокатить мяч вперед двумя руками от груди, лежа на животе.</p> <p><b>Лазание:</b>проползание под гимнастической скамейке.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Передай мяч назад» (эстафета).</p> <p>- «Варежка» (на фабрике выпустили варежки но не успели их разукрасить. Нужно побыстрее закончить работу. Самое главное чтоб варежки были одинаковыми. Одна варежка – готова (образец). Задача найти вторую пару и разукрасить.)</p>	
--	---	---	--	--

1	2	3	4	5
<b>ДЕКАБРЬ</b> <b>1,3 недели</b>				
<p>Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой;</p> <p>Упражнять в равновесии.</p>	<p>- Ходьба на носках;  - на пятках;  1. - с постановкой одной ноги на пятку, другую на носок;  2. - с разведением носков, пяток врозь;  - «муравьишки»;  - «крабики»  - «обезьянки»;  4. - в полуприседе;  - с упражнениями для рук (руки вперед, к плечам в стороны, сжимая/разжимая кулаки);</p>	<p style="text-align: center;"><b>ОРУ с гимнастической палкой:</b></p> <p>1. И.п.:о.с., палка на плечах сзади. Наклонить голову вправо, влево, назад, вперед, вернуться ви.п.  2. И.п.:о.с., палка в руках снизу. Поднять руки с палкой вверх, встать на носки, потянуться и вернуться ви.п.  3. И.п.:о.с., руки с палкой внизу. Наклонить туловище вправо, руки с палкой поднять вверх, правую ногу отставить в сторону на носок, вернуться ви.п. То же влево.  4. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной внизу. Наклониться вперед-вниз, руки с палкой поднять вверх и вернуться ви.п.  5. И.п.: стоя, взять палку за конец правой рукой. Встать на носки, поднять палку вверх (достать до потолка), вернуться ви.п. То же левой рукой.  6. И.п.:о.с., палка в руках на плечах. Присесть</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.  <b>Прыжки:</b> перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед-назад, влево-вправо с места и с продвижением вперед.  <b>Метание:</b> - бросание мяча снизу;  - из-за головы, от груди в парах;  - передача мяча ногой в парах;  - бросание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками;  - боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от</p>	<p>- «Играй, играй, палку не теряй!»  - «Птицелов» (каждый игрок выбирает птицу, которой он будет подражать голосом. Игроки встают в круг, в центре – птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят:  <i>В лесу, во лесочке,  На зеленом дубочке,  Птички весело поют.</i></p>

<p>- обычная ходьба; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед; - бег с высоким подниманием колен - «лошадки» - бег с изменением направления по сигналу; - бег спиной вперед; - подскоки; - легкий бег; - боковой галоп правым и левым боком; - быстрый бег (2-3 круга); - дыхательные упражнения.</p>	<p>7. И.п.: стоя на коленях, палка на бедрах. Повернуть туловище в сторону, коснуться палкой пятки противоположной ноги, вернуться ви.п. То же в другую сторону. 8. И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках на полу за головой. Одновременно поднять прямые ноги и руки с палкой вверх, вернуться ви.п. 9. И.п.: о.с., палка в одной руке (хват руками за середину палки). Подбросить палку вверх, поймать за середину одной рукой. То же другой рукой. 10. И.п.: о.с., палка на полу. Пальцы правой ноги на палке. Раскатать палку ступней от пальцев до пятки вперед-назад. Повторить другой ногой. 11. И.п.: о.с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. 12. И.п.: о.с., палка лежит на полу, стоять у конца палки. Прыгать на двух ногах через палку вправо-влево с продвижением вперед, чередуя с ходьбой.</p>	<p>(спину и голову держать прямо), вернуться ви.п. И.п.: стоя на коленях, палка на бедрах. Повернуть туловище в сторону, коснуться палкой пятки противоположной ноги, вернуться ви.п. То же в другую сторону. И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках на полу за головой. Одновременно поднять прямые ноги и руки с палкой вверх, вернуться ви.п. И.п.: о.с., палка в одной руке (хват руками за середину палки). Подбросить палку вверх, поймать за середину одной рукой. То же другой рукой. И.п.: о.с., палка на полу. Пальцы правой ноги на палке. Раскатать палку ступней от пальцев до пятки вперед-назад. Повторить другой ногой. И.п.: о.с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. И.п.: о.с., палка лежит на полу, стоять у конца палки. Прыгать на двух ногах через палку вправо-влево с продвижением вперед, чередуя с ходьбой.</p>	<p>груди (<i>расстояние между детьми 3-4 м</i>). <b>Лазание:</b> ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой линии на расстоянии 1 м друг от друга. <b>Подвижные игры:</b> - Эстафета «Хоккеист» - «Уточка» (Инструктор читает текст, дети выполняют движения: <i>На своих коротких ножках Ходит утка по дорожкам.</i> (дети идут по залу на носочках, помахивая руками – «крылышками») <i>Вперевалочку похаживает</i> (идут по залу переваливаясь с ноги на ногу, руки у груди «полочкой») <i>Куцым хвостиком помахивает</i> (ходят в полуприседе, руки за спиной «хвостики») <i>Утка плавать мастерица</i> (легкий бег по залу, имитируют руками движения пловца) <i>Доберется до водицы</i> (лицом в круг, приседания на</p>	<p><i>Ай! Птицелов идет!</i> <i>Он в неволю нас возьмет!</i> <i>Птицы улетайте!</i> Птицелов хлопает в ладоши и все игроки останавливаются на своих местах. Ведущий начинает искать птиц. Тот кого он нашел, издает подражательные звуки птицы, которую он выбрал перед игрой. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Если угадал – птицелов и птицы меняются местами.</p>
---	--	---	--	---

			месте) <i>Ловко лапками гребет, По воде легко плавает.</i> (полуприсед, топтать ногами на месте, руки широко разводить от груди в стороны – «плавание утки»)	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>ДЕКАБРЬ</b> <b>2,4 недели</b>				
Развивать глазомер, умение бросать мяч другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади;  Упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч;	- Ходьба на носках; 1. - на пятках; - в полуприседе; - с постановкой одной ноги на носок, другую на пятку; - «крабики»; - «слоники»; 3. - с разведением носков врозь; - в полуприседе; - обычная ходьба; 4. - боковой галоп; - дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный	<b>ОРУ с гантелями:</b> И.п.:о.с., руки с гантелями около плеч, поднять одно плечо, вернуться в и.п., поднять другое плечо, вернуться в и.п., поднять оба плеча, вернуться в и.п. И.п.:о.с., руки с гантелями внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести одну ногу на носок в сторону, вернуться в и.п. Повторить с другой ногой. И.п.: полуприсед, ноги на ширине плеч, гантели на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и в другую сторону. И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. Повернуть туловище вправо, правую руку отвести в сторону и вернуться в и.п. То же в левую сторону. И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, гантели в согнутых в локтях руках. Вращать согнутыми руками вперед и назад.	<b>Равновесие:</b> бег по скамейке, руки в стороны. <b>Прыжки:</b> друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча). <b>Метание:</b> броски мяча через волейбольную сетку в парах. <b>Лазание:</b> залезание на гимнастическую стенку и спускание с нее с противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диагонали. <b>Подвижные игры:</b> - «Салки» - «Цветные льдинки» (Обручи разного цвета разложить в шахматном порядке на расстоянии 50 см. По сигналу первый игрок	- «Добрые слова»; - «Подбери признак» (Инструктор бросает детям мяч и называет существительные, дети должны подобрать к ним прилагательные. Например: <i>Зима – холодная, студеная, снежная и т.д. Небо – хмурое, пасмурное, зимнее, низкое и т.д. Снег – белый, пушистый,</i>

<p>Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.</p>	<p>выдох: «У-у-хх!» 6. - дыхательное упражнение (вдох через нос, выдох на ладонь – «Сдуваем снежинку»); - легкий бег; - быстрый бег; 8. - прыжки на левой и правой ноге; - бег спиной вперед; - бег с заданием (разбега подпрыгнуть вверх и достать до бубна); - бег с изменением направления движения по свистку (2-3 раза).</p>	<p>И.п.: о.с., руки с гантелями внизу. Поднять согнутую в колене ногу, дотронуться гантелями до колена, вернуться в и.п. То же другой ногой. И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями вытянуты над головой. Поднять прямую правую ногу вверх, коснуться носка гантелей в правой руке и вернуться в и.п. Повторить левой ногой и левой рукой. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями на полу за головой. Поднять правую ногу вверх, коснуться гантелей в правой руке носка ноги и вернуться в и.п. Повторить то же левой ногой и левой рукой. И.п.: лежа на животе, руки с гантелями вытянуты впереди, голова приподнята. Согнуть правую ногу в колене, правой рукой дотянуться до носка ноги, вернуться в и.п. повторить то же левой ногой и левой рукой. И.п.: о.с., гантели на полу. Прыгать на двух ногах с продвижением вправо-влево в чередовании с ходьбой на месте.</p>	<p>выполняет прыжки из обруча в обруч до поворотной стойки, затем берет снежок, лежащий рядом со стойкой, и бросает его в корзину, стоящую на расстоянии 3 м. от стойки. Обегает стойку и прыгая на двух ногах из обруча в обруч, возвращается к своей команде и передают эстафету следующему игроку.)</p>	<p>холодный и т.д.)</p>
--	---	---	--	-------------------------



1	2	3	4	5
<b>ЯНВАРЬ</b>				
<b>2 неделя</b>				
<p>Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку.</p> <p>Упражнять в равновесии;</p> <p>Отрабатывать навыки метания, лазания;</p> <p>Помогать в преодолении двигательных трудностей.</p>	<p>- Ходьба на носках;</p> <p>- на пятках; 1.</p> <p>- на внешней стороне стопы;</p> <p>- с постановкой одной ноги на пятку, другую на носок;</p> <p>- с приставлением пятки одной ноги к носку другой – «канатоходцы»;</p> <p>- «раки»; 4.</p> <p>- «слоники»;</p> <p>- с разведением носков и пяток врозь;</p> <p>- в полуприседе;</p> <p>- спиной вперед; 6.</p> <p>- обычная ходьба;</p> <p>- боковой галоп;</p>	<p><b>ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо:</b></p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на нее, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счет в горизонтальное и в вертикальное положение.</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить три пружинистых наклона вперед, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.: скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над головой, сесть, положить скакалку, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.: натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком (руки на поясе, за головой, в стороны).</p> <p><b>Прыжки:</b> через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу.</p> <p><b>Метание:</b> - передача мяча над головой, между ног, боком в парах;</p> <p>- бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками;</p> <p>- бросание мяча о стену, ловля его двумя руками/одной рукой после отскока о пол.</p> <p><b>Лазание:</b> по веревочной лестнице.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Подвижная цель»</p> <p>- «Лыжные гонки»</p>	<p>- «Перенеси в свой обруч»</p> <p>- «Узнай по голосу»</p> <p>(В середине круга находится «лиса»</p> <p>- ведущий, ему закрывают глаза колпаком. Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:</p> <p><i>Мы по кругу идем, мы лисичку зовем.</i></p> <p>Останавливаются. Инструктор показывает рукой на какого-нибудь ребенка, и он спрашивает:</p> <p><i>Хитрая лиса, где я?</i></p>

	<p>- дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку»);</p> <p>- построение звенья;</p> <p>- легкий бег;</p> <p>- быстрый бег (2-3 круга);</p> <p>- челночный бег;</p> <p>- бег с захлестыванием голени назад;</p> <p>- бег с выбрасыванием прямых ног вперед;</p> <p>- бег с ускорением;</p> <p>- подскоки.</p>	<p>в колене ногу, вернуться ви.п. То же другой ногой.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперед-назад, работая кистью руки. То же другой рукой.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой.</p> <p>9. И.п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться ви.п.</p> <p>10. И.п.: лежа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться ви.п.</p> <p>11. И.п.: скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй ногой, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться ви.п.</p> <p>12. И.п.: скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением ее вперед-назад.</p>	<p>(в каждой команде по две пары лыж. Первый и второй игроки надевают лыжи. По сигналу первый игрок бежит на лыжах до поворотной стойки, обегает ее, также возвращается к своей команде и передает эстафету другому игроку, а лыжи – третьему члену команды, чтобы он успел их одеть к возвращению второго игрока.)</p>	<p>Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку, назвать по имени и сказать: <i>Вот ты где!</i></p>
--	--	---	---	--

1	2	3	4	5
<b>ЯНВАРЬ</b> <b>3, 4 недели.</b>				
Учить прыгать на батуте;	- Ходьба на носочках; - на пятках; - на внешней стороне стопы;	<b>ОРУ с мячом среднего размера:</b> И.п.:о.с., руки с мячом внизу. Наклонять голову вправо, влево, вперед, назад.	<b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной.	- «Тихо-громко» - «Салют» (Мячи рассыпаны по полу. Дети обеих команд стоят вокруг своих корзин. На дне каждой корзин лежит один цветной мяч – это подсказка какого цвета команды должны собрать мячики. По сигналу инструктора дети собирают мячи определенного цвета. Выигрывает команда, которая быстрее всего собрала мячи и построилась вокруг
Познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»;	- семенящим широким шагом; - с разведенными носками врозь; - «крабики»;	И.п.:о.с., мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться ви.п.	<b>Прыжки:</b> на батуте (разбег 2-2,5 м, с отталкиванием одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню. После приземления с батута выпрямление и поднятие прямых рук вверх.)	
Упражнять в равновесии, метании, лазании;	- приставным шагом; - с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки);	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться ви.п.	<b>Метание:</b> - ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на расстоянии 3 м; обратно бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу. - бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого	
Закреплять умение выполнять основные виды движений, силу, быстроту реакции.	- «крабики»; - с приставным шагом; - с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки); - обычная ходьба; - боковой галоп вправо и влево; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед; - построение в звеня;	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться ви.п.		
		И.п.:о.с., мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой.		
		И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка в ладоши.		
		И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (не сгибая колени), переложить мяч за правой ногой в другую руку, вернуться ви.п. Повторить за левой ногой.		
		И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой, поймать двумя руками. Повторить другой		

	<p>- дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «У-у-хх!»);</p> <p>- легкий бег;</p> <p>- быстрый бег (3 круга);</p> <p>- бег спиной вперед;</p> <p>- бег с выбрасыванием прямых ног вперед «лошадки»;</p>	<p>рукой.</p> <p>И.п.: о.с., мяч зажат между ладонью одной руки и тыльной стороной ладони другой руки. Вращать мяч между ними.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться ви.п. Повторить от другой ноги.</p> <p>И.п.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и другой рукой.</p> <p>И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, одновременно руки развести в стороны, вернуться ви.п.</p> <p>12. И.п.: сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки правой ноги. Прокатить мяч руками от пятки к пятке (ноги не сдвигать и сгибать в коленях).</p> <p>13. И.п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч вперед, выпрямляя ноги, и обратно- сгибая ноги в коленях.</p> <p>14. И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p>	<p>диаметра) с расстояния 4 м.</p> <p><b>Лазание:</b></p> <p>- ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора;</p> <p>- вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног вперед до прямого угла.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Мяч соседу!»</p> <p>- «Медведь» (Дети стоят в кругу, в центре ведущий – «медведь». Дети повторяют движения за инструктором:  <i>Как на горке – снег, снег</i> (игроки медленно поднимают руки снизу вверх)  <i>И под горкой – снег, снег</i> (медленно приседают, опуская руки на пол)  <i>И на елке – снег, снег</i> (медленно поднимаются, одновременно поднимаю руки вверх)  <i>И под елкой – снег, снег</i> (снова медленно приседают, опуская руки на пол)  <i>А под снегом спит медведь</i> (на носочках бегут по кругу)</p>	<p>своей корзины.)</p>
--	--	--	--	------------------------

			<i>Тише, тише, не шуметь!</i> (на последнюю строчку, дети разбегаются, а «медведь» старается их поймать. Пойманный ребенок покидает игру.)	
--	--	--	---	--

1	2	3	4	5
<b>ФЕВРАЛЬ</b> <b>1, 3 неделя.</b>				
<p>Упражнять в равновесии;</p> <p>Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; прыгать в высоту; лазать по канату; вести мяч;</p> <p>Развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков; ориентировку в пространстве;</p>	<p>- Ходьба на носках; - на пятках; - спиной вперед; - в полуприседе; - «слоники»; - скрестным шагом; - боком; - «крабики»; - с перекатом с пятки на носок; - обычная ходьба; - построение в звенья; - прямой галоп правой и левой ногами. - дыхательные упражнения; - прыжки на правой и левой ногах;</p>	<p><b>ОРУ с кубиками:</b></p> <p>1. И.п.:о.с., руки с кубиками внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вперед, назад. Совершать круговые движения головой.</p> <p>2. И.п.:о.с., руки с кубиками внизу. Руки с кубиками поднять через стороны вверх, встать на носочки, постучать кубиками друг о друга, вернуться ви.п.</p> <p>3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками разведены в стороны. Выполнять круговые движения прямыми руками в одну и другую сторону.</p> <p>4. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, стукнуть кубик о кубик за правой ногой, вернуться ви.п. Повторить за левой ногой.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в виде пирамидке на правой ладони.</p>	<p><b>Равновесие:</b>ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед.</p> <p><b>Прыжки:</b>в высоту с разбега (высота перекладины 50 см от уровня пола); впрыгивание на предмет с разбега (высота предмета 40 см).</p> <p><b>Метание:</b>ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами.</p> <p><b>Лазание:</b>по канату.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> - «Поезд» - «Снежная королева» (Из числа игроков</p>	<p>- «Оттолкни мяч» - «Малечина-калечина» (у каждого ребенка в руках палочка (20-30 см).Все дети произносят: <i>Малечина-калечина, Сколько часов осталось До зимнего вечера.</i> После этого каждый ребенок ставит палочку себе на ладонь и старается ее удержать. Инструктор ведет счет. Кто дольше</p>

<p>Укреплять мелкие мышцы рук.</p>	<p>- легкий бег на носках;          - быстрый бег (2-3 круга);          - бег спиной вперед;          - бег с заданиями (7. разбега прыгнуть вверх, достать до бубна и продолжать бег).</p>	<p>Поворачиваться вокруг себя в одну и в другую сторону, смотреть на кубики. То же повторить на левой руке.</p> <p>6. И.п.:о.с., кубик положить на голову, руки на поясе. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону.</p> <p>7. И.п.:о.с., кубик в руке. Подбросить кубик вверх, поймать его после хлопка.</p> <p>8. И.п.: стоя на коленях, кубик в руках внизу. Согнуть одну ногу в колене, поменять кубики под согнутым коленом, вернуться ви.п. То же с другой ногой.</p> <p>9. И.п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, кубики в руках внизу. Поднять прямые ноги вверх, постучать кубиками под ними, вернуться ви.п.</p> <p>10. И.п.: сидя на полу, кубики зажаты между ступнями ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги с кубиками вверх, одновременно руки развести в стороны. Вернуться в и.п.</p> <p>11. И.п.: лежа на животе, ноги прямые, руки с кубиками разведены в стороны. Поднять голову, выполнить сильные взмахи руками вверх, вниз.</p> <p>12. И.п.:о.с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубиками пальцами одной ноги. То же другой ногой.</p> <p>13. И.п.: стоя, кубики зажаты между ступнями.</p>	<p>выбирается водящий –«Снежная королева». Дети разбегаются по площадке, а «Снежная королева» пытается их «заморозить». Тот, кого она коснулась - превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку).</p>	<p>всех продержал палочку, тот выиграл.)</p>
------------------------------------	---	--	--	--

	14.	Шагать вперед, стараясь не потерять кубики. И.п.: о.с., кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперед, повернуться, снова перепрыгнуть кубики на другой ноге, чередуя с ходьбой на месте.		
--	-----	---	--	--

1	2	3	4	5
<b>ФЕВРАЛЬ</b> <b>2,4 недели</b>				
Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой;  Укреплять мышцы кистей рук, стоп;  Закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой;  Учить прыгать через	- Ходьба на носках, руки в стороны; - ходьба на пятках, руки в стороны; - ходьба на пятках, руки за спиной; 2. - подскоки; 3. - ходьба постановкой одной ноги на носок, другую на пятку; 4. - ходьба приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги – «канатоходцы»; 5. - «Муравьишки»; - «Слоники»;	<b>ОРУ с гимнастической палкой:</b>  И.п.: о.с., палка в руках на плечах за головой. Наклонить голову вправо- влево, вперед-назад, вернуться ви.п. И.п.:о.с., палка в руках внизу, потянуться, вернуться в и.п. И.п.:о.с., руки с палкой внизу, наклонить туловище вправо, одновременно выставить правую ногу в сторону на носок, руки с палкой поднять вверх, вернуться ви.п. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках сзади за спиной. Наклониться вперед-вниз, руки с палкой поднять вверх, вернуться ви.п. И.п.:о.с., палка в одной руке, хват за один конец. Встать на носочки, поднять палку вверх («достать до потолка»), вернуться ви.п.	<b>Равновесие:</b> ходьба по веревке, с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой. <b>Прыжки:</b> - через длинную скакалку (инструктор с помощником вращают) с места; - пробегание под скакалкой. <b>Метание:</b> броски мяча через волейбольную сетку в парах. <b>Лазание:</b> влезание на гимнастическую лестницу и спуск с нее в	- «Не урони мяч!» - «Конники-наездники» (Дети стоят по кругу правым (или левым) боком к центру. По команде инструктора: «Шаг коня!» - дети начинают движение высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук, согнутые в локтях. По команде: «Поворот!» - дети поворачиваются

<p>длинную скакалку с места;</p> <p>Развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице;</p> <p>Воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях.</p>	<p>- с перекатом пятки на носок; 6.</p> <p>- гусинным шагом;</p> <p>- обычная ходьба; 7.</p> <p>- дыхательное упражнение (вдох через нос, выдох через рот, &amp; озвучиванием: «А-а-ах-х!»);</p> <p>- боковой галоп;</p> <p>- легкий бег; 8.</p> <p>- бег 9.</p> <p>захлестыванием голени назад;</p> <p>- бег с заданиями (взять два кубика, пробежать круг и положить их обратно;</p> <p>- быстрый бег (1,5-2 мин).</p>	<p>То же с другой рукой.</p> <p>И.п.:о.с., палка в руках на плечах. Присесть, руки с палкой поднять вверх, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.: стоя на коленях, палка в руках, на бедрах. Повернуть туловище вправо, коснуться концом палки левой пятки, вернуться ви.п. То же в другую сторону.</p> <p>И.п.: лежа на спине, палка в руках за головой. Согнуть ноги в коленях, прижимая к груди, палку поместить под колени, свернуться в «клубочек», покачаться вперед-назад, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.:о.с., палка в одной руке, хват за середину. Подбросить палку вверх, поймать той же рукой за середину. Повторить то же другой рукой.</p> <p>И.п.:о.с., палка на полу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку вперед-назад всей ступней от пальцев до пятки. Повторить то же другой ногой.</p> <p>И.п.:о.с., палка на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.</p> <p>12. И.п.:о.с., около конца палки, палка на полу. Прыжки через палку вправо-влево на двух ногах с продвижением, в чередовании с ходьбой на месте.</p>	<p>разном темпе (<i>медленно, быстро</i>) с перекрестной и одноименной координацией движений рук.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Дружба»;</p> <p>- «Тише едешь – дальше будешь!»</p> <p>(Все дети выстраиваются на одной линии, на голове у них мешочки для сохранения правильной осанки. Водящий стоит спиной к детям и говорит: <i>«Тише едешь – дальше будешь!»</i> Дети начинают шагать вперед. Как только ведущий произносит: «Стоп!», они останавливаются в принимают правильную осанку. Тот у кого мешочек упал во время движения, возвращается в начало пути. Водящий отмечает того, кто прошел дальше всех.</p>	<p>кругом и продолжают движение в обратном направлении.</p> <p>По команде: «Рысью» - все бегут.</p> <p>По команде: «Барьер!» - дети подпрыгивают на месте на двух ногах.</p> <p>По команде: «Стоп!» - все останавливаются.</p>
--	--	--	---	--



1	2	3	4	5
<b>МАРТ</b>				
<b>1, 3 неделя</b>				
<p>Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели;</p> <p>Упражнять в равновесии, лазании;</p> <p>Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч;</p> <p>Развивать координацию движений, ловкость,</p>	<p>- Ходьба на носках; - на пятках, руки согнуты в локтях; 1. - гусиным шагом; - с разведением<sup>2</sup> носков врозь; - «канатоходцы»; - «крабики»; - обычная ходьба; 3. - построение в звенья; - боковой галоп<sup>4</sup> правым и левым боком; - дыхательное упражнение; - легкий бег<sup>5</sup> змейкой; - быстрый бег (2-3</p>	<p style="text-align: center;"><b>ОРУ с обручем:</b></p> <p>И.п.: о.с., обруч в руках внизу. Поворачивать голову вправо-влево, вперед-назад.</p> <p>И.п.:о.с., обруч в руках внизу. Подняться на носочки, руки с обручем поднять горизонтально вверх, посмотреть на него, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с оручем внизу, сзади за спиной. Поворачивать туловище вправо-влево.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем у груди. Согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, дотронуться обручем до колена, вернуться ви.п. Повторить то же с другой ногой.</p> <p>И.п.:о.с., обруч стоит на полу. Раскрутить одной рукой (не брать пока не остановится), повторить то же другой рукой.</p>	<p><b>Равновесие:</b></p> <p>- ходьба скрестным шагом;</p> <p>- ходьба, скамейка между ног, руки на поясе.</p> <p><b>Прыжки:</b>через большой обруч, вращая его как скакалку.</p> <p><b>Метание:</b></p> <p>- бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке.</p> <p><b>Лазание:</b>по канату</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Через тоннель»;</p> <p>- «Кем мы будем мы не скажем, а вот действия</p>	<p>- «Тик-так»</p> <p>- «Чистюля»</p> <p>(Дети делятся на две команды. Перед ними на столе предметы учебные, игрушки и предметы личной гигиены. По сигналу инструктора, одна команды выбирает игрушки, другая предметы гигиены.)</p>

<p>быстроту, силу.</p>	<p>круга); - бег с заданиями: (1 свисток – бежать в противоположную сторону; 2 свистка выполнить поворот вокруг себя и продолжить бег; 3 свистка – повернуться вокруг себя, присесть, встать и продолжить бег).</p>	<p>6. И.п.:о.с., обруч в одной руке, подбросить обруч вверх, поймать той же рукой. Повторить другой рукой. 7. И.п.:о.с., обруч на запястье правой руки. Вращать обруч на запястье. Повторить другой рукой. 8. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч на талии. Вращать обруч на талии в одну и в другую сторону, не касаясь его руками. 9. И.п.: сидя, обруч на ногах. Продеть ноги в обруч, вернуться ви.п. 10. И.п.: лежа на спине, руки с обручем над головой. Выполнять перекрестные махи ногами – «ножницы». 11. И.п.: лежа на животе, руки с обручем впереди. Прогнуть спину и постараться захватить обручем согнутые в коленях ноги – «рыбка», вернуться ви.п. 12. И.п.:о.с., обруч на полу. Поднять обруч пальцами одной ноги. Повторить другой ногой. 13. И.п.: о.с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгать из обруча в обруч на одной ноге. 14. И.п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.</p>	<p>покажем...» (Дети делятся на пары и договариваются, какую деятельность они будут изображать. По желанию выходит одна пара и говорит: <i>«Кем мы будем мы не скажем, а вот действия покажем!»</i> - и показывают движения, а другие пары должны отгадать, кого они изображают. Какая пара быстрее всего догадалась, та пара и продолжает игру.)</p>	
------------------------	---	---	---	--

1	2	3	4	5
<b>МАРТ</b> <b>2,4 недели</b>				
<p>Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по канату;</p> <p>Учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игр;</p> <p>Развивать координацию и ловкость;</p>	<p>- Ходьба на носках, руки в стороны;</p> <p>- на пятках; 1.</p> <p>- спиной вперед;</p> <p>- на внешней стороне стопы; 2.</p> <p>- в полуприседе;</p> <p>- скрестным шагом назад;</p> <p>- «слоники»;</p> <p>3.</p> <p>- с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок;</p> <p>4.</p> <p>- обычная ходьба;</p> <p>- построение в звенья;</p> <p>5.</p> <p>- боковой галоп правым и левым</p>	<p><b>ОРУ с набивным мячом:</b></p> <p>И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднести руки с мячом к груди, вынести мяч вперед, к груди, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Руки с мячом вытянуть вперед, поместить за голову, вытянуть вперед, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.:о.с., мяч в руках внизу. Выполнить выпад правой ногой вправо, руки с мячом вынести вперед, вернуться ви.п. Повторить левой ногой.</p> <p>И.п.: присед на корточках, мяч на полу. Встать руки с мячом поднять вверх, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, мяч у правой ноги. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться ви.п.</p>	<p><b>Равновесие:</b></p> <p>- ходьба на четвереньках по скамейке, с толканием мяча головой;</p> <p>- на носках с перешагиванием через набивные мячи;</p> <p><b>Прыжки:</b>«Джигитовка»</p> <p>- держась двумя руками за скамейку, перепрыгивать через нее вправо и влево с продвижением вперед.</p> <p><b>Метание:</b></p> <p>- передача мяча после отскока о пол из одной руки в другую на месте и в движении;</p> <p>- ведение мяча с</p>	<p>- «Произнеси словечко»</p> <p>(Дети стоят в кругу, инструктор поочередно бросает мяч и говорит фразу из сказки А.С. Пушкина. Ребенок должен поймать мяч, закончить фразу и вернуть мяч инструктору. Если ребенок не знает окончания фразы, - ударяет мячом о пол и возвращает его инструктору.</p> <p>- негде, в тридевятом царстве, в тридесятом государстве, жил-был славный царь...Дадон.</p>

	<p>боком; 6. - дыхательное упражнение (спокойная ходьба по кругу, руки согнуты в локтях, на 2 счета – вдох, озвученный выдох – «Чух-чух-чух»); 8. - легкий бег; 9. - быстрый бег (в кругу); - бег спиной вперед; - бег с заданиями: (подпрыгнуть 10. вверх; взять кубик, пробежать один круг и положить его обратно).</p>	<p>И.п.: сидя «по-турецки», мяч на полу впереди, прокатить мяч вокруг себя, вернуться ви.п. Повторить упражнения в другую сторону И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Поднять голову и руки с мячом вверх, прогнуться – «лодочка», ноги на полу, вернуться ви.п. И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. И.п.: лежа на животе, мяч в прямых руках на полу впереди. Сесть на корточки, прокатывая мяч к себе и опираясь на него вернуться в и.п., прокатывать мяч от себя и опираться на него. И.п.: о.с., мяч на полу сбоку. Прыгать через мяч вправо-влево.</p>	<p>поворотами; - ведение мяча между предметами. <b>Лазание:</b> ползание по полу на животе и спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами с опорой на предплечья. <b>Подвижные игры:</b> - «Прокати мяч по скамейке»; - «Невод и золотые рыбки» (Одна группа детей становится в круг – «невод», другие остаются в не круга – «золотые рыбки».) «Невод» двигается по кругу приговаривая: <i>В синем море рыбки плавают, резвятся. К неводу большому подплыть боятся. Невод шевельнулся – раз, два, три!</i> И останавливаются поднимаю руки вверх – «ворота», в это время «рыбки» заплывают в</p>	<p>- Вот мудрец перед Дадонем встал и вынул из мешка золотого...петушка - подари ты ж мне девицу, шамаханскую... царицу. - Девять месяцев проходит, с поля глаз она не сводит. Вот в сочельник всамый, в ночь, бог дает царице... дочь. - правду молвит молодлица. Уж и в прям была ... царица. - И жених сыскался ей, королевич...Елисей - Делать нечего. Она, черной зависти полна, бросив зеркальце под лавку, позвала к себе... чернавку. - Жил старик со своею...старухою. - В третий раз закинул он невод в синее море. Пришел невод с одною рыбкою...золотою. - Ветер весело шумит, судно весело бежит.</p>
--	---	---	---	--

			«невод» и выплывают из него. По сигналу: «Хлоп!» - «невод» опускает «ворота». Пойманные «рыбки» становятся в круг или выбывают из игры.)	Мимо острова Буяна, к царству славного... Салтана. - в тот же день стал княжить он, и нарекся князь...Гвидон.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>АПРЕЛЬ</b> <b>1,3 недели</b>				
Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений;  Упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании.	- Ходьба на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - с постановкой одной ноги на носок, другую на пятку; - «обезьянки»; - боком, приставным шагом; - «крокодилы» 3. ползание на животе по полу; - обычная ходьба; 4. - подскоки; - боковой галоп правым и левым боком; 5. - дыхательное	<b>ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо:</b>  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в руках внизу. Подняться на носки, скакалку поднять вверх, посмотреть на нее, вернуться в.п. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка вертикально в прямых руках перед грудью. Поворачивать скакалку на каждый счет в горизонтальное и в вертикальное положение. И.п.: ноги на ширине плеч, натянутая скакалка в прямых руках перед грудью. Поворачивать туловище направо и налево. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, натянутая скакалка за головой на плечах. Выполнить три пружинистых наклона вперед, вернуться в.п. И.п.: скакалка на полу. Присесть, взять скакалку в руки, встать, поднять скакалку над	<b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. <b>Прыжки:</b> через скакалку на двух ногах. <b>Метание:</b> перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах ( <i>расстояние между детьми 3-4 м</i> ) <b>Лазание:</b> по канату. <b>Подвижные игры:</b> - «Ловишки со скакалкой» - «Баба Яга» (В центре зала стоит Баба Яга, в руках у нее	- «Перебрось мяч»; - «Кто сильнее» (Два участника становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-2,5 м, и берутся за концы каната. По середине каната, на полу стоит мяч. По сигналу инструктора дети начинают тянуть канат на себя, стараясь дотянуться ногой до мяча. Побеждает тот, кто первым дотронется ногой

	<p>упражнение (спокойная ходьба по кругу, руки согнуты в локтях, на 2 счета – вдох, озвученный выдох – «Чух-чух-чух»);</p> <p>- легкий бег; 7.</p> <p>- быстрый бег (2-3 круга)</p> <p>- бег спиной вперед; 8.</p> <p>- бег с изменением направления по сигналу.</p>	<p>головой, сесть, положить скакалку, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.: натянутая скакалка в руках внизу. Наклониться, одной ногой наступить на середину скакалки, поднять скакалкой согнутую в колене ногу, вернуться ви.п. То же другой ногой.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращать скакалку вперед-назад, работая кистью руки. То же другой рукой.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка в одной руке над головой. Вращать скакалку в одну и другую сторону над головой. То же другой рукой.</p> <p>И.п.: сидя, ноги стоят на сложенной вдвое скакалке, концы скакалки в руках. Скакалкой поднять ноги вверх, лечь на спину, вернуться ви.п.</p> <p>10. И.п.: лежа на спине, сложенная вдвое скакалка лежит на ногах, концы скакалки в руках. Согнуть ноги, перенести их через скакалку, вернуться ви.п.</p> <p>11. И.п.: скакалка в руках впереди. Наклониться, перешагнуть через скакалку одной ногой, второй ногой, затем перешагнуть поочередно ногами назад, вернуться ви.п.</p> <p>12. И.п.: скакалка в руках сзади. Прыгать через скакалку на двух ногах с вращением ее вперед-назад.</p>	<p>веточка (прутик). Дети двигаются по кругу, приговаривая:  <i>Бабка Ёжка, костяная ножка,  С печки упала – ножку сломала, а потом и говорит:  - У меня нога болит!</i>  <i>Пошла на улицу – раздавила курицу.  Пошла на базар – раздавила самовар.  Вышла на лужайку – испугала зайку.</i>  Дети разбегаются по залу, а Баба Яга пытается их осалить. Осаленные выходят из игры, или становится Бабой Ягой.)</p>	<p>до мяча.)</p>
--	--	--	--	------------------

1	2	3	4	5
<b>АПРЕЛЬ</b> <b>2,4 недели</b>				
<p>Закреплять умение бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату;</p> <p>Развивать мышцы рук;</p> <p>Упражнять в равновесии, лазании.</p>	<p>- Ходьба на носках; - на пятках;</p> <p>- с разведением носков и пяток врозь;</p> <p>- «Обезьянки» <b>2</b>. Быстром темпе;</p> <p>- боком приставным шагом;</p> <p>- «муравьишки»; <b>3</b>.</p> <p>- обычная ходьба;</p> <p>- построение в звенья; <b>4</b>.</p> <p>- боковой галоп правым и левым боком;</p> <p>- дыхательное упражнение;</p> <p>- легкий бег;</p> <p>- быстрый бег (2-6 круга)</p> <p>- бег спиной</p>	<p><b>ОРУ с гантелями:</b></p> <p>И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо-влево, вверх-вниз.</p> <p>И.п.: о.с., гантели в руках, подняты к плечам. Поднять одно плечо, вернуться в и.п., поднять другое плечо, вернуться в и.п., поднять оба плеча, вернуться в и.п.</p> <p>И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Поднять руки с гантелями вверх, отвести правую ногу на носок назад. Повторить левой ногой.</p> <p>И.п.: полуприсед, гантели в руках на коленях. Совершать вращательные движения в коленных и голеностопных суставах в одну и другую сторону.</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращать руками с гантелями вперед, назад.</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклониться вниз, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять,</p>	<p><b>Равновесие:</b> бег по наклонной доске.</p> <p><b>Прыжки:</b> через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед.</p> <p><b>Метание:</b> броски мяча через волейбольную сетку в парах.</p> <p><b>Лазание:</b> пролезание в катящийся обруч (обручатит другой рукой)</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Вышибалы»</p> <p>- «Горелки»</p> <p>(игроки становятся парами друг за другом. Впереди колонны стоит ловящий. Дети хором произносят:</p>	<p>- «У Меланьи у старушки»</p> <p><i>У Меланьи, у старушки</i> (имитируют завязывание платка под подбородком)</p> <p><i>Жили в маленькой избушке</i> («домик» над головой)</p> <p><i>Пять сыновей и пять дочерей</i> (выставляют по очереди руки, с растопыренными пальцами)</p> <p><i>И все без бровей</i> (закрывают брови руками)</p> <p><i>Вот с такими носами</i> (приставляют руки</p>

	<p>вперед; - бег со сменой направления движения по сигналу.</p>	<p>вернуться ви.п. И.п.: сидя на пятках, гантели в руках внизу. Сесть на правое бедро, руки с гантелями отвести в противоположную сторону, вернуться ви.п. Повторить в другую сторону. 8. И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, гантели в руках на коленях. Выпрямить ноги, руки с гантелями развести в стороны, вернуться ви.п. 9. И.п.: сидя на полу с прямыми ногами, гантели в руках опущены. Поднять прямые ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться ви.п. 10. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, гантели на полу. Поднять ноги и таз вверх, спину придерживать руками в поясничной области – «березка». 11. И.п.: лежа на животе, гантели в руках вдоль туловища. Поднять прямые ноги и верхнюю часть туловища с головой вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться ви.п. 12. И.п.: о.с., гантели в руках внизу. Прыгать на одной ноге вокруг себя, затем на другой ноге в другую сторону. Чередовать с ходьбой на месте.</p>	<p><i>Гори, гори, ясно, Чтобы не погасло. Глядь на небо – птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три – лови!</i> Последняя пара опускает руки и бежит вдоль колоны (один правой стороны, другой с левой). Выбегают вперед и стараются снова соединиться в пару, раньше, чем их осалит ловишка. Если ловишка осалил одного ребенка, он становится с ним в пару в начале колонны. Игрок, оставшийся без пары становится ловишкой).</p>	<p>поочередно к носу) <i>Вот с такими усами</i> (разводят руками в разные стороны от верхней губы) <i>Вот с такими ушами</i> (делают руками большие уши) <i>И все с бородой.</i> (имитируют бороду) <i>Они не пили, они не ели</i> (поднести кулак ко рту, выполнить наклон в сторону, повторить в другую сторону) <i>Друг на друга смотрели</i> (наклониться вперед, развести руки в стороны) <i>И разом делали как я...</i>(показать любое движение или любую статичную фигуру)</p>
--	---	---	--	---



1	2	3	4	5
<b>МАЙ</b> <b>1, 3 недели.</b>				
<p>Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице;</p> <p>Учить прыгать с разбега;</p> <p>Закреплять умение метать в даль.</p>	<p>- Ходьба на носках, руки в стороны;</p> <p>- на пятках; 1.</p> <p>- спиной вперед;</p> <p>- в полуприседе;</p> <p>- «крабики»; 2.</p> <p>- скрестным шагом вперед;</p> <p>- «слоники» 3.</p> <p>- обычная ходьба;</p> <p>- боковой галоп правым и левым боком;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- прыжки на левой и правой ноге; 5.</p> <p>- легкий бег;</p> <p>- быстрый бег (2-3 круга)</p> <p>- бег спиной вперед;</p>	<p><b>ОРУ с гимнастической палкой:</b></p> <p>И.п.: о.с., палка на плечах за головой. Наклонить голову влево-вправо, вперед-назад.</p> <p>И.п.:о.с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.:о.с.. руки с палкой вертикально перед туловищем, хват за середину палки. Вращать палку руками вправо и влево.</p> <p>И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу, хват за концы. Руки с палкой поднять вверх, прогнуться посмотреть на палку, правую ногу отставить в сторону на носок, вернуться ви.п. Повторить в другую сторону.</p> <p>И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной, хват снизу. Наклониться вперед-вниз. Руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.:о.с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках, хват за концы палки.</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол.</p> <p><b>Прыжки:</b> в длину с разбега до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 1,8 м</i>)</p> <p><b>Метание:</b> метание мяча одной рукой от плеча вдаль (<i>расстояние не менее 6-12 м</i>)</p> <p><b>Лазание:</b> по веревочной лестнице.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Меткие стрелки»;</p> <p>- «Всей семьей на день рождения»</p> <p>(«Папы» надевают брюки, шляпу, галстук, садятся в «машину»</p>	<p>- «Циркачи»;</p> <p>- «Загадочные платочки»</p> <p>(Детям предлагается рассмотреть фигуру «звездочка» из счетных палочек, по памяти. Время на рассматривание образца - 5 сек. По такому принципу можно сложить ёлку, дом и т.д.)</p>

	<p>- бег широким шагом; 7. - бег с высоким подниманием колен.</p>	<p>Поворачивать туловище вправо-влево. И.п.:о.с., палка в руке параллельно туловищу, хват за нижний конец палки. Перехватывать палку снизу вверх одной рукой. Повторить другой рукой. 8. И.п.:о.с., палка в одной руке, хват за середину. Подбросить палку, поймать ее за середину. Повторить другой рукой. 9. И.п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться ви.п. 10. И.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых руках впереди. Одновременно поднять прямые руки и ноги вверх – «лодочка». 11. И.п.:о.с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступней от пятки до пальцев и обратно. Повторить другой ногой. 12. И.п.:о.с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведенными врозь носками. 13. И.п.: о.с. около одного конца палки. Прыгать вправо-влево через палку с продвижением вперед. Повторить в обратную сторону, в чередовании с ходьбой.</p>	<p>обруч» и едут на рынок за цветами. Затем возвращаются за «мамой». «Мамы» одевают юбку, шляпу, берут сумку, садятся к «папе» в «машину-обруч» и едут в магазин за подарком.Затем возвращаются за ребенком и все вместе едут в гости.)</p>	
--	---	---	---	--

1	2	3	4	5
<b>МАЙ</b> <b>2, 4 недели. Диагностика итоговая</b>				
<p>Закреплять умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков;</p> <p>Упражнять в равновесии, в лазании по канату;</p> <p>Развивать координацию, ловкость.</p>	<p>- Ходьба на носках; - на пятках;</p> <p>- с постановкой <sup>1</sup> одной ноги на <sup>2</sup> пятку, другую на носок;</p> <p>- с разведением носков и пяток врозь;</p> <p>- «муравьшки»;</p> <p>- «крабики»;</p> <p>- «обезьянки»;</p> <p>- приставным шагом вперед;</p> <p>- с упражнениями для рук: 6.</p> <p>-- вперед вверх, --в стороны, --сжимая кулаки</p> <p>- обычная ходьба; 7.</p> <p>- прыжки на двух</p>	<p><b>ОРУ с мячом среднего размера:</b></p> <p>И.п.:о.с., руки с мячом внизу. Наклонять голову вправо, влево, вперед, назад.</p> <p>И.п.:о.с., мяч в руках внизу. Поднять руки с мячом вверх, встать на носочки, вращать мяч пальцами рук, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Переложить мяч из одной руки в другую впереди себя, вернуться ви.п.</p> <p>Переложить мяч из одной руки в другую за спиной, вернуться ви.п.</p> <p>И.п.:о.с., мяч в одной руке. Подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить его другой рукой.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх, ловить после хлопка в ладоши.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Наклониться вниз (не сгибая колени), переложить мяч за правой ногой в другую руку, вернуться ви.п. Повторить за левой ногой.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Ударить мяч о пол одной рукой,</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками.</p> <p><b>Прыжки:</b> на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м.</p> <p><b>Метание:</b> метание мяча разными способами в парах.</p> <p><b>Лазание:</b> по канату.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Брось и поймай»</p> <p>- «Веселые пчелы»</p> <p>(«Шмель» сидит в «домике-обруче» и наблюдает за «пчелами». «Пчелы» бегают по залу со словами: <i>И летаем, и жуужжим, Потихонечку гудим,</i></p>	<p>- «Стой прямо!»</p> <p>- «Перетягивание каната»</p> <p>(Дети делятся на две команды, берут канат за разные концы и тянут каждый в свою сторону. Команда перетянувшая другую победила.)</p>

	<p>ногах;  - подскоки;  - боковой галоп;  - дыхательные упражнения;  - легкий бег;  - быстрый бег (2-3 круга);  - бег спиной вперед.</p>	<p>поймать двумя руками. Повторить другой рукой.  8. И.п.: о.с., мяч зажат между ладонью одной руки и тыльной стороной ладони другой руки. Вращать мяч между ними.  9. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться ви.п. Повторить от другой ноги.  10. И.п.: стоя на коленях. Отбивать мяч одной и другой рукой.  11. И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с мячом вверх, одновременно руки развести в стороны, вернуться ви.п.  12. И.п.: сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки правой ноги. Прокатить мяч руками от пятки к пятке (ноги не сдвигать и сгибать в коленях).  13. И.п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, стопы ног на мяче. Прокатывать мяч вперед, выпрямляя ноги, и обратно - сгибая ноги в коленях.  14. И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p>	<p><i>На ловишку мы глядим.</i>  Дети произносят звук: «ж-ж-ж» или «з-з-з».  Педагог произносит:  <i>Пчелы в поле полетели,  Зажужжали, загудели,  Сели пчелы на цветы,  Мы играем – водишь ты!</i>  Дети бегут на заранее разложенные по залу цветочки и садятся на них. В это время «шмель» вылетает из домика и пытается поймать не успевающих «пчел». Пойманные выходят из игры).</p>	
--	--	--	---	--







