

---

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 1 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;
- корригирующие 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 физической 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> 1, 2 недели. Диагностика.				
<p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу учителя, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях;</p> <p>Учить бегать по кругу с мячом, зажатым между колен;</p> <p>Развивать глазомер;</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь, в полуприседе, руки вперед, с постановкой ноги на пятку, другой на носок, обычная ходьба;</p> <p>- быстрый бег, бег в колонне по одному, бег врассыпную.</p>	<p><b>ОРУ с мячом большого размера:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п.: о.с., мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки в стороны и вернуться в и.п.</li> <li>И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками и вернуться в и.п.</li> <li>И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой и выпрямиться.</li> <li>И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и.п.</li> <li>И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и.п.</li> <li>И.п.: лежа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), вернуться в и.п.</li> <li>И.п.: о.с., мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой.</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p><b>Прыжки:</b> упражнение «Пингвины» <i>Описание:</i> дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу. (<i>дистанция между детьми 0,5 м</i>).</p> <p><b>Метание:</b> мешочков в обруч. <i>Описание:</i> дети стоят в кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч.</p> <p><b>Лазание:</b> ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. (<i>высота скамейки 25 см</i>).</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «Удочка»</p>	<p><b>Игра « У кого мяч»</b></p>
1	2	3	4	5
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				

### 3,4 недели

<p>Упражнять в ходьбе, беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед;</p> <p>Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.</p>	<p>- Ходьба в колонне по одному на носках (кружась с продвижением вперед), руки на поясе; на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»;</p> <p>- на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях;</p> <p>- с разворотом в противоположную сторону по команде инструктора: «Кругом!»;</p> <p>- скрестным шагом;</p> <p>- с высоким подниманием колен;</p> <p>- со сменой положения рук по команде инструктора (вверх к плечам, в стороны, вперед, на пояс);</p> <p>- бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (<i>высота предметов 20-25 см</i>)</p>	<p><b>ОРУ с палкой:</b></p> <p><b>1.</b> И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу назад на носок и вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p><b>2.</b> И.п.: о.с., палка вверху, руки прямые. Присесть, палку вынести вперед и вернуться в и.п.</p> <p><b>3.</b> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повернуть туловище вправо и вернуться в и.п. То же влево.</p> <p><b>4.</b> И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Поднять палку вверх, наклониться к правой , ноге, коснуться носка и выпрямиться, вернуться в и.п. То же к левой ноге.</p> <p><b>5.</b> И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и.п. Затем поднять левую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и.п.</p> <p><b>6.</b> И.п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед («лодочка») и вернуться в и.п.</p> <p><b>7.</b> И.п.: о.с., палка внизу. Прыжком развести ноги врозь, палку поднять вперед и вернуться в и.п.</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (<i>высота скамейки 25 см</i>).</p> <p><b>Прыжки:</b> на двух ногах между кеглями.</p> <p><b>Метание:</b> играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его; прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстоянии 3-4 м. (<i>интервал между предметами 30-40 см.</i>); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (<i>не менее 10 раз подряд</i>).</p> <p><b>Лазание:</b> пролезание в обруч прямо и боком (<i>обруч стоит на полу</i>).</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Быстро возьми»</p> <p>- «Отнесем овощи в погреб» (Дети делятся на две команды. Первые участники команды бегут по извилистой дорожке (между кеглями). Затем прыгают через «канавку», обозначенную гимнастическими палками, впереди лежит обруч, а в нем «овощи» и корзина. Ребенок кладет «овощ» в корзину и бежит передать эстафету следующему игроку).</p>	<p>- Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу инструктора.</p> <p>- Игра «Назови ласково» (Дети становятся в круг, инструктор – в центре с мячом. Он бросает мяч одному из детей и называет овощ. Ребенок должен изменить название с помощью уменьшительно-ласкательных суффиксов, то есть назвать ласково: помидор – помидорчик, редис – редисочка и т.д.)</p>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**ОКТАБРЬ**  
**1,2 недели**

<p>Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.</p>	<p>- Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперед, спиной вперед, обычная ходьба; - дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, при этом закрывается левая); - бег быстрый, бег спокойный (до 1,5 мин)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ОРУ с обручем:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: о.с., обруч внизу. Поднять обруч вперед, вверх, вернуться в и.п.</li> <li>2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуться вправо и вернуться в и.п. То же повторить в левую сторону.</li> <li>3. И.п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. Поднять обруч вверх и наклониться вправо, вернуться в и.п. То же в левую сторону.</li> <li>4. И.п.: о.с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой (не брать в руки), пока он сам не остановится. То же повторить левой рукой.</li> <li>5. И.п.: о.с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать той же рукой. То же повторить левой рукой.</li> <li>6. И.п.: о.с., обруч на правой руке. Вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.</li> <li>7. И.п.: стоя в обруче, ноги вместе. Прыгать: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч.</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке прямо, боком. <b>Прыжки:</b> через 5-6 предметов (<i>высота предметов 15-20 см</i>). <b>Метание:</b> бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (<i>не менее 10 раз подряд</i>); Отбивание мяча о пол одной рукой на месте (<i>не менее 10 раз подряд</i>). <b>Лазание:</b> подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (<i>высота дуги 40-50 см</i>) <b>Подвижная игра:</b> «Птицы в клетке» (половина детей становится в круг держась за руки. Руки подняты вверх воротиками – это «клетка». Вторая половина детей вбегает в воротики и выбегает через них. По сигналу инструктора (хлопок в ладоши) воротики опускаются, пойманные дети показывают любую перелетную птицу и выходят из «клетки».)</p>	<p>- «Затейники» - «Чьи дети?» (Дети стоят в кругу. В центре круга – инструктор. Он бросает мяч одному из детей, называя птицу. Ребенок ловит мяч и называет птенца этой птицы: например, аист – аистенок. Ответив ребенок бросает мяч инструктору. Игра продолжается. Если ребенок ошибся или не ответил, ему еще раз задают вопрос.)</p>
---	---	---	--	--

1	2	3	4	5
<b>ОКТАБРЬ</b> <b>3,4 недели</b>				
<p>Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе;</p> <p>Развивать ловкость и координацию движений, глазомер.</p>	<p>- Ходьба на носках, руки на поясе;</p> <p>- на пятках, руки за головой;</p> <p>- в полуприседе;</p> <p>- «крабики» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передвигаться вперед);</p> <p>- «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба;</p> <p>- бег змейкой, бег, легкий бег (1,5 минуты)</p>	<p><b>ОРУ с мячом большого размера:</b></p> <p><b>1.</b> И.п.: о.с., мяч в правой руке, внизу. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку, вернуться в и.п.</p> <p><b>2.</b> И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Повернуть туловище вправо с отведением рук с мячом вправо и вернуться в и.п. То же в левую сторону.</p> <p><b>3.</b> И.п.: о.с., мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.</p> <p><b>4.</b> И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол и поймать его двумя руками.</p> <p><b>5.</b> И.п.: лежа на спине, мяч в обеих руках на спине. Поднять правую ногу, коснуться мячом пальцев правой ноги, вернуться в и.п. То же к левой ноге.</p> <p><b>6.</b> И.п.: лежа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), покачаться и вернуться в и.п.</p> <p><b>7.</b> И.п.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыгать на двух ногах, на правой и левой ногах попеременно (подскоки).</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.</p> <p><b>Прыжки:</b> упражнение «Перепрыгни – не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (<i>расстояние 35-40 см</i>).</p> <p><b>Метание:</b> забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (<i>высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м</i>); Подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча.</p> <p><b>Лазание:</b> ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками (<i>высота скамейки 25 см</i>).</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Гуси-лебеди»</p> <p>- «Шишки, желуди, каштаны». (группа детей делится на три команды. Одна называется «Шишки», вторая – «Желуди», третья - «Каштаны». У каждой команды есть свой «дом» - дерево.. По команде: «Деревья качаются, плоды осыпаются!» дети в рассыпную рассыпаются по залу. По команде: «Быстро к дереву беги, быстро дерево найди!» дети должны построиться в колонны за своими</p>	<p>- «Летает – не летает»</p> <p>- «Необычный художник» (У каждого ребенка скакалка. По сигналу инструктора дети выкладывают разные формы облаков из скакалки на полу. Инструктор выбирает победителя.)</p>

			деревьями.	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>НОЯБРЬ</b> <b>1,2 недели</b>				
<p>Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках;</p> <p>Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами.</p>	<p>- Ходьба на носках, руки в стороны;</p> <p>- на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом,</p> <p>- «крабики», - «муравьишки», - «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки с изменением направления движения, обычная ходьба;</p> <p>- боковой галоп вправо, влево;</p> <p>- бег спиной вперед, легкий бег.</p>	<p><b>ОРУ с палкой:</b></p> <p><b>1.</b> И.п.: о.с., палка опущена вниз. Поднять палку вперед, одновременно правую ногу отвести назад на носок и вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p><b>2.</b> И.п.: о.с., палка вверх, руки прямые. Полуприсесть, руки поднять вперед и вернуться в и.п.</p> <p><b>3.</b> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палку взять за конец правой рукой. Поднять палку вверх («достать до потолка»). Повторить левой рукой.</p> <p><b>4.</b> И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и.п.</p> <p><b>5.</b> И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться,, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и.п.</p> <p><b>6.</b> И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться палкой голени ноги и вернуться в и.п.</p> <p><b>7.</b> И.п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед и вернуться в и.п.</p> <p><b>8.</b> И.п.: о.с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо.</p> <p><b>9.</b> И.п.: о.с., палка лежит на полу, прыгнуть через палку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через палку и т.д., чередуя с</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке с переключением мяча з правой руки в левую перед собой и за спиной.</p> <p><b>Прыжки:</b> по прямой: два прыжка на правой ноге, два – на левой и т.д.</p> <p><b>Метание:</b> перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (<i>расстояние между детьми 2,5 м</i>); отбивание мяча о пол право и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя).</p> <p><b>Лазание:</b> ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (<i>высота скамейки 25 см</i>).</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «Кто быстрее добежит до флажка».</p> <p><b>Игра:</b> «Разрезная мебель» (Каждому ребенку предлагается собрать цельное изображение мебели из разрезных картинок.)</p>	<p>- «Сделай фигуру»;</p> <p>- «Испорченный телефончик» (игра заключается в искажении слова. Ведущий тихим голосом передает на ухо игроку название мебели. Игрок так же тихо передает другому игроку, а тот – следующему. Последний игрок в цепочке должен громко озвучить, то, что он услышал.)</p>

		ходьбой.		
--	--	----------	--	--

1	2	3	4	5
<b>НОЯБРЬ</b> <b>3,4 недели</b>				
<p>Упражнять в ходьбе и бег змейкой, в равновесии, в метании, в лазании;</p> <p>Закреплять умение прыгать через шнур<sup>4</sup></p> <p>Научить детей называть друг друга ласковыми именами;</p> <p>Формировать доброжелательное отношение друг к другу, расширять словарь.</p>	<p>- Ходьба на носках, руки вверх; на пятках;</p> <p>- со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс);</p> <p>- «муравьишки»;</p> <p>- «крабики»;</p> <p>- с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой;</p> <p>- бег (1,5 минуты)</p>	<p><b>ОРУ с флажками:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п.: о.с., флажки в руках внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть на флажок и опустить руку в и.п. То же левой рукой.</li> <li>И.п.6 ноги на ширине плеч, флажки в руках у груди. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, помахать флажками и вернуться в и.п.</li> <li>И.п.: о.с., руки с флажками согнуты в локтях перед грудью. Вращать руками («моторчик работает») с полуприседанием.</li> <li>И.п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперед, коснуться флажками носков ног и вернуться в и.п.</li> <li>И.п.: стоя на коленях, флажки в руках у груди. Повернуться вправо, руки с флажками развести в стороны и вернуться в и.п. То же повторить влево.</li> <li>И.п.: сидя, ноги вместе. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и.п.</li> <li>И.п. лежа на спине, флажки в руках возле груди. Поочередно сгибать колени к груди («велосипед»).</li> <li>И.п.: о.с., флажки в руках внизу. Подбросить флажок вверх, поймать его за палочку правой рукой. То же повторить левой рукой.</li> <li>И.п.: о.с., флажки лежат на полу. Прыгнуть через флажки на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через флажки и</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p><b>Прыжки:</b> перепрыгивание через шнуры (<i>расстояние между шнурами 50 см</i>)</p> <p><b>Метание:</b> подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками. Отбивание мяча о пол одной рукой на месте (<i>до 6 раз подряд</i>).</p> <p><b>Лазание:</b> ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Не оставайся на полу»</p> <p>- «Кот в сапогах» (первому из команды ребенку выдают сапоги большого размера. Он бежит до стойки, возвращается в команду и передает сапоги</p>	<p>- «У кого мяч?»</p> <p>- «Назови ласково» (Дети встают в круг и называют ласково имя своего друга.)</p> <p>- «Сортировка одежды» (Рассортировать одежду по принципу «большой-средний-маленький».)</p>

		т.д., чередуя с ходьбой на месте.	следующему игроку команды.)	
--	--	-----------------------------------	-----------------------------	--

1	2	3	4	5
<b>ДЕКАБРЬ</b> <b>1,2 недели</b>				
Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба на носках, руки на поясе;</li> <li>- на пятках;</li> <li>- гусиным шагом;</li> <li>- с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок;</li> <li>- «котики»;</li> <li>- «муравьишки»;</li> <li>- «раки»;</li> <li>- в полуприседе;</li> <li>- «слоники»;</li> <li>- со сменой положения рук (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс);</li> <li>- подскоки;</li> <li>- легкий бег, бег в среднем темпе.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ОРУ с обручем:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять его вверх, посмотреть на него и вернуться в и.п.</li> <li>2. И.п.: о.с., держать обруч обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками.</li> <li>3. И.п.: о.с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой. То же левой рукой.</li> <li>4. И.п.: о.с., обруч внизу(хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и.п.</li> <li>5. И.п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести врозь и вернуться в и.п.</li> <li>6. И.п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.</li> <li>7. И.п.: стоя в обруче. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. Поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (<i>высота скамейки 25 см</i>).</p> <p><b>Прыжки:</b> перепрыгивание с ноги на ногу продвижением вперед на расстоянии 5 м.</p> <p><b>Метание:</b> бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (<i>расстояние между детьми 2,5 м</i>)</p> <p><b>Лазание:</b> ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Охотники и зайцы»</li> <li>- «Поймай рыбку»</li> </ul>	<p>Игра «Щука» (Дети становятся в круг. В центре ведущий - «щука».)</p> <p>На первые две строчки текста дети на каждое слово перекатывают друг другу мяч через центр, мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Затем ударяет несколько раз мяч о пол и передает его детям, которые продолжают перекатывать мяч друг другу на последние строчки. После слов «Тебе водить!» -ребенок у которого оказался мяч выходит на середину и становится «щукой»</p> <p>Считалочка: <i>Мимо леса, мимо дач, Плыл по речке красный мяч.</i></p> <p>Увидала щука: <i>«Что это за штука?» Хвать, хвать, хвать - не поймать</i></p>

			(У водящего (рыбака) в двух руках большой обруч (сачок). После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети убегают. Кто попал в обруч, тот пойман.)	Мячик вынырнул опять. Он пустился дальше плыть. Выходи – тебе водить!
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>ДЕКАБРЬ</b> <b>3,4 недели</b>				
<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом;</p> <p>Формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;</p> <p>Развивать ловкость и глазомер.</p>	<p>- Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе;</p> <p>- «котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях);</p> <p>- «разведчики»;</p> <p>- «обезьянки»;</p> <p>- спиной вперед;</p> <p>- обычная ходьба;</p> <p>- легкий бег и быстрый бег;</p> <p>- дыхательные упражнения (сделать вдох, на выдохе произнести звук [м], постукивая пальцем по крыльям носа.</p>	<p><b>ОРУ с кубиками:</b></p> <p><b>1.</b> И.п.: о.с, кубик в правой руке. Руки развести в стороны, поднять вверх, переложить кубик в левую руку и опустить через стороны вниз.</p> <p><b>2.</b> И.п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклониться вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; выпрямиться и переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге.</p> <p><b>3.</b> И.п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Повернуть туловище вправо, коснуться кубиком пальцев правой ноги, выпрямиться, переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге.</p> <p><b>4.</b> И.п.: о.с., кубик в правой руке. Присесть, руку с кубиком вытянуть вперед и вернуться в и.п.</p> <p><b>5.</b> И.п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. Поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиком пальцев ног и вернуться в и.п.</p> <p><b>6.</b> И.п.: о.с., кубик стоит на правой ладони. Повернуться вокруг себя, смотреть на кубик. Повторить то же, поменяв руки.</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см</i>).</p> <p><b>Прыжки:</b> упражнение «Кто быстрее до предмета» (<i>дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно</i>).</p> <p><b>Метание:</b> упражнение «Забей шайбу в ворота» (<i>отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м</i>).</p> <p><b>Лазание:</b> ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Мороз красный нос»</p> <p>- «Синица и кот»</p> <p>(На площадке раскладывают несколько больших обручей – «домики для синиц». По сигналу педагога: «Синицы, летите!» - «птицы» вылетают из «гнезд» и летают по всей площадке, «кот» в это время старается поймать</p>	<p>- «Найди предмет»</p> <p>- «Игровая» (Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий. Играющие ходят по кругу и произносят нараспев слова: <i>У дядюшки Трифона было семеро детей. Они не пили, не ели. Друг на друга смотрели. Разом делали как я. Ведущий игрок показывает какое-либо движение, остальные за ним повторяют. Игра повторяется.</i></p>



		<p>7. И.п.: о.с. –подбросить кубик, поймать его двумя руками.</p> <p>8. И.п.: о.с., кубики на полу. Прыгать и ходить на двух ногах вокруг кубиков.</p>	<p>как можно больше «синиц». По второму сигналу инструктора: «Птицы домой!» - «птицы» летят в свои домики. Инструктор вместе с детьми подсчитывает, сколько «кот» поймал «синиц».)</p>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>ЯНВАРЬ</b> <b>2 неделя.</b>				
<p>Закреплять умение перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек;</p> <p>Упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы;</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>- Ходьба на носках, руки вверх;</p> <p>- на пятках, руки за головой;</p> <p>- в полуприседе, руки на поясе;</p> <p>- «раки»;</p> <p>- спиной вперед;</p> <p>- «разведчики»;</p> <p>- с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок;</p> <p>- «слоники»;</p> <p>- обычная ходьба;</p> <p>- дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку»);</p> <p>- легкий бег, бег (1,5 мин)</p>	<p><b>ОРУ с короткой скакалкой:</b></p> <p>1. И.п.: о.с., скакалка, сложена вчетверо, внизу в обеих руках. Покачивать скакалку в правую сторону, затем в левую.</p> <p>2. И.п.: о.с., скакалка в обеих руках внизу. Руки поднять вперед, вверх и опустить в и.п.</p> <p>3. И.п.: о.с., присесть, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться на право и вернуться в и.п. То же повторить в левую сторону.</p> <p>4. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед со скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Затем поднять левую руку вверх, правую опустить вниз.</p> <p>5. И.п.: сидя, скакалка сложена вдвое, ступни ног поставить на середину скакалки. Поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину, вернуться в и.п.</p> <p>6. И.п.: лежа на спине, скакалка сложена вдвое, лежит на ногах. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, скакалку прижать к коленям и вернуться в и.п.</p> <p>7. И.п.: стоя, развернутую скакалку держать за ручки в обеих руках. Прыгать через качающую скакалку.</p> <p>8. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу).</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p><b>Прыжки:</b> через шнуры на двух ногах без паузы (<i>расстояние между шнурами 50 см</i>)</p> <p><b>Метание:</b> перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (<i>расстояние между детьми 2,5 м</i>).</p> <p><b>Лазание:</b> влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Не оставайся на полу»</p> <p>- «Снежная королева» (Из числа играющих выбирается водящий – «Снежная королева». Дети разбегаются по площадке, а СК старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась превращается в льдинку и остается на месте. При</p>	<p>- «Мяч водящему»</p> <p>- «Подкрадись неслышно» (Дети садятся на пол в круг, в центре водящий с завязанными глазами. Один из игроков (по выбору инструктора) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он показывает рукой соответствующее направление. Если направление указано не верно, водящему завязывают глаза, и выигравший занимает его место.)</p>

		Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и.п. <b>9.</b> И.п.: стоя, скакалка лежит на полу. Прыгнуть через скакалку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через скакалку и т.д., чередуя с ходьбой.	повторении выбирается другой водящий.)	
--	--	---	--	--

1	2	3	4	5
<b>ЯНВАРЬ</b> <b>3,4 недели</b>				
Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании;  Учить лазить по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	- Ходьба на носках; - на пятках; - «обезьянки»; - «муравьишки»; - «крабики»; - с постановкой одной ноги на пятку, другую на носок; - «слоники»; - приставным шагом; - «канатоходцы»; - обычная ходьба; - дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка» (Дети делают вдох задерживают дыхание и на 3 счет выдыхают воздух); - легкий бег, бег спиной вперед,	<b>ОРУ с мячом среднего размера:</b> <b>1.</b> И.п.: о.с, мяч в правой руке. Руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в левую руку и вернуться в и.п. То же повторить левой рукой. <b>2.</b> И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Отвести руку с мячом вправо, повернуть туловище вправо, посмотреть на мяч и вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку. То же влево. <b>3.</b> И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять левую ногу, согнуть в колене, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и.п. То же правой ногой. <b>4.</b> И.п.: о.с., мяч в обеих руках. Подбросить мяч вверх, поймать его после отскока от пола. <b>5.</b> И.п.: сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу между ногами. Прокатить мяч вперед, как можно дальше, не сгибая ног и вернуться в и.п. <b>6.</b> И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и.п. <b>7.</b> И.п.: о.с. Отбивать мяч правой и левой руками, ловить двумя руками.	<b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. <b>Прыжки:</b> в длину с места до ориентира ( <i>расстояние от линии до ориентира 80-90 см</i> ). <b>Метание:</b> перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 метров ( <i>верхний край сетки находится на расстоянии 20-25 см выше поднятой руки ребенка</i> ). <b>Лазание:</b> пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); Лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет. <b>Подвижные игры:</b> - «Совушка» - «Веселый хоккей»	-«Найди и промолчи» - «Тихо-громко» (Дети образуют круг. По считалке выбирается водящий, встает в центр круга и закрывает глаза. Инструктор дает одному из детей игрушку. Все, кроме водящего знают, у кого находится игрушка. Когда водящий приближается к этому ребенку, все остальные дети начинают громко хлопать в ладоши, когда он отдалается – хлопают тише. Игра продолжается

	спокойный бег (1,5 мин).	<p><b>8.</b> И.п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. Тоже повторить левой ногой.</p> <p><b>9.</b> И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p>	(Дети по команде начинают вести шайбу/мяч зигзагом между 3 конусами, обходят стойку и возвращаются к команде прямо, не обходя конусы.)	пока водящий не найдет ребенка с игрушкой.)
--	--------------------------	---	--	---

1	2	3	4	5
<b>ФЕВРАЛЬ</b> <b>1,2 недели</b>				
<p>Учить метать мешочки в горизонтальную цель;</p> <p>Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек;</p> <p>Упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед.</p>	<p>- Ходьба на носках;</p> <p>- на пятках;</p> <p>- с высоким подниманием колен;</p> <p>- «кошечки»;</p> <p>-«муравьишки»;</p> <p>- «раки»;</p> <p>- с разведением носков, пяток врозь;</p> <p>- «канатоходцы»;</p> <p>- в полуприседе;</p> <p>- обычная ходьба;</p> <p>- бег спиной вперед;</p> <p>- быстрый бег;</p> <p>- легкий бег змейкой.</p>	<p><b>ОРУ с обручем:</b></p> <p><b>1.</b> И.п.: о.с., обруч в руках внизу (хват с боков обеими руками). Обруч поднять вперед, вверх и вернуться в и.п.</p> <p><b>2.</b> И.п.: о.с., обруч в руках внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо (руки прямые) и вернуться в и.п. То же влево.</p> <p><b>3.</b> И.п.: о.с., обруч перед грудью в согнутых в локтях руках. Присесть, обруч вынести вперед и вернуться в и.п.</p> <p><b>4.</b> И.п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед к пальцам правой ноги и вернуться в и.п. То же к левой ноге.</p> <p><b>5.</b> И.п.: лежа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и.п.</p> <p><b>6.</b> И.п.: стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать той же рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p><b>7.</b> И.п.: о.с., руки на поясе, обруч на полу.</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см).</p> <p><b>Прыжки:</b> с ноги на ногу с продвижением вперед на расстоянии 6 м.</p> <p><b>Метание:</b> метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м.</p> <p><b>Лазание:</b> по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, не пропуская реек.</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>- «Мышеловка»</p> <p>- «С льдинки на льдинку» (Дети делятся на две команды и встают на линию старта, перед ними лежат 4 обруча зигзагом. По команде:</p>	<p>- Эстафета с передачей мяча в колонне или ходьба в колонне по одному.</p> <p>- Игра «Добрые слова» (Дети садятся на пол в круг, в центре сидит ведущий. Инструктор сообщает: «Сегодня мы будем говорить добрые слова о <u>имя ребенка</u>. Расскажите, какой/какая он/она?») Дети по порядку говорят по одному доброму слову в адрес ведущего-ребенка.)</p>

		Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, выпрыгнуть из обруча и т.д. <b>8.</b> И.п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками.	«Начали!» первый игрок прыгает из обруча в обруч, затем бегом по прямой возвращается в команду и передает эстафету.)	
--	--	---	--	--

1	2	3	4	5
<b>ФЕВРАЛЬ</b> <b>3,4 недели</b>				
Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек;  Учить лазить по веревочной лестнице;  Упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо;  Развивать ловкость,	-Ходьба на носках; - с постановкой одной ноги на носок, другую на пятку; - «кошечки»; - «обезьянки»; - с разведением носков, пяток врозь; - в полуприседе; - скрестным шагом; - с высоким подниманием колен; - обычная ходьба; - подскоки; - боковой галоп правым и левым боком; - дыхательные упражнения; - быстрый бег;	<b>ОРУ с палкой:</b>  <b>1.</b> И.п.: о.с., палка в руках внизу. Поднять палку вперед, поднести к груди и вернуться в и.п. <b>2.</b> И.п.: о.с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться в и.п. То же к левой ноге. <b>3.</b> И.п.: о.с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и.п. <b>4.</b> И.п.: о.с., палка в правой руке. Подбросить палку вверх, поймать ее за середину правой рукой. То же повторить левой рукой. <b>5.</b> И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и.п. <b>6.</b> И.п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться палку вынести вперед («лодочка») и вернуться в и.п. <b>7.</b> И.п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до	<b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке, руки за головой. <b>Прыжки:</b> на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг о друга ( <i>6-8 обручей</i> ). <b>Метание:</b> забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м ( <i>высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м</i> ). <b>Лазание:</b> влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по веревочной лестнице. <b>Подвижные игры:</b> - «Горелки» - «Шаги» (Ребенок ставит ноги на стопы папы, повернувшись спиной к нему. Папа держит ребенка за туловище и по сигналу	- «Летает – не летает» - «Чей мяч выше прыгнет» (Игроки одновременно по сигналу бросают мяч о пол так, чтобы он отскочил как можно выше. Побеждает тот, чей мяч прыгнул выше.)

глазомер.	- легкий бег змейкой; - бег с сильным захлестыванием ног назад.	пятки). То же левой ногой. <b>8.</b> И.п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. <b>9.</b> И.п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки в чередовании с ходьбой.	инструктора шагает до ориентира и обратно.)	
-----------	--	---	---	--

1	2	3	4	5
<b>МАРТ</b> <b>1,2 недели</b>				
Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; в подлезании под шнур правым и левым боком; в равновесии; в прыжках через короткий шнур;  Закреплять умение метать в горизонтальную цель <sup>4</sup> перекачивать набивной мяч в парах.	- Ходьба на носках, руки вверх; - на пятках; - в полуприседе; - «раки»; - со сменой положения рук; - «обезьянки»; - с постановкой одной ноги на пятку, другую на носок; - в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; - обычная ходьба; - бег спиной вперед; - бег (1,5 мин); - дыхательное упражнение	<b>ОРУ с мячом большого размера:</b> <b>1.</b> И.п.: о.с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки вперед и вернуться в и.п. <b>2.</b> И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. Наклониться к носку правой ноги, прокатить мяч к носку левой ноги и наоборот. <b>3.</b> И.п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. Сесть на пятки, повернуть туловище вправо, коснуться мячом пола и вернуться в и.п. То же влево. <b>4.</b> И.п.: «по-турецки». Подбрасывать мяч руками и ловить его двумя руками. <b>5.</b> И.п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч и вернуться в и.п. <b>6.</b> И.п.: стоя на коленях. Отбивать мяч правой и левой рукой. <b>7.</b> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.	<b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. <b>Прыжки:</b> правым, левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см). <b>Метание:</b> мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4 м). <b>Лазание:</b> подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по веревочной лестнице. <b>Подвижная игра:</b> - «Через тоннель» (По сигналу мама с ребенком	- Эстафета с мячом. - Игра «Ждем гостей» (Инструктор называет детям названия продуктов, а дети отвечают, куда их надо положить: <i>Сахар – в сахарницу,</i> <i>Конфеты – в конфетницу,</i> <i>Масло – в масленку,</i> <i>Хлеб – в хлебницу,</i> <i>Фрукты - в вазу,</i> <i>Соль – в солонку</i>

	«Лечебные звуки» (Дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], затем кладут ладонь на грудь и произносят звук [ж].)	8. И.п.: стоя, ноги на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же повторить левой ногой. 9. И.п.: стоя, мяч зажат между ступней, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.	бегут, держа в руках маленький мяч, пролезают поочередно боком в два вертикально стоящих обруча, оббегают стойку и возвращаются назад, пролезая боком в обручи, передают эстафету следующим участникам.)	
1	2	3	4	5
<b>МАРТ</b> <b>3, 4 недели</b>				
Упражнять в ходьбе в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу учителя; в равновесии; в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега в подлезании под дугу;  Развивать ловкость,	- Ходьба на носках; - на пятках; - в полуприседе; - с высоким подниманием колен; - «кошечки»; - «обезьянки»; - «муравьишки»; - «разведчики»; - обычная ходьба; - боковой галоп правым и левым боком; - легкий бег; - бег спиной вперед; - бег с сильным захлестыванием ног назад; - бег с ускорением	<b>ОРУ с обручем:</b> <b>1.</b> И.п.: о.с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и.п. <b>2.</b> И.п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо. Повторить влево. Ноги не сдвигать с места. <b>3.</b> И.п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать, пока сам не остановится). <b>4.</b> И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперед и вернуться в и.п. <b>5.</b> И.п.: о.с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать то же рукой. То же повторить левой рукой. <b>6.</b> И.п.: лежа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в	<b>Равновесие:</b> ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. <b>Прыжки:</b> в высоту с разбега ( <i>высота 40 см</i> ). <b>Метание:</b> игровое упражнение «Прокати и сбей» (сбивание кегель мячом); Прокатывание набивного мяча в парах ( <i>расстояние между детьми 3,5-4 м</i> ) <b>Лазание:</b> подлезание под дугу ( <i>высота дуги 40-50 см</i> ) <b>Подвижные игры:</b> - «Карусель» - «Верхом на клюшке» (Дети делятся на две команды. Первый игрок бежит верхом на клюшке до ориентира, оббегает его и возвращается к	- «Угадай по голосу» - «Угадай, кто позвал» - «Дружные парочки» (Детям необходимо перенести мяч в паре без помощи рук.)

глазомер.	и замедлением; - дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.)	и.п. 7. И.п.: о.с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч двумя ногами, развернуться и выпрыгнуть из обруча и т.д. 8. И.п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками.	своей команде. Передает эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, которая пробежит эстафету быстрее.)	
-----------	---	---	---	--

1	2	3	4	5
<b>АПРЕЛЬ</b> <b>1, 2 недели</b>				
Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании;  Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	- Обычная ходьба; - ходьба на носках; - на пятках; - с постановкой одной ноги на пятку, другую на носок; - с высоким подниманием колен; - «обезьянки»; - «раки»; - с заданиями для рук (вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); - в полуприседе; - подскоки;	<b>ОРУ с короткой скакалкой:</b> <b>1.</b> И.п.: о.с., скакалка сложена вдвое внизу в обеих руках. Правую ногу поставить на носок, скакалку поднять вверх и вернуться в и.п. То же самое левой ногой. <b>2.</b> И.п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу, в обеих руках. Скакалку поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться и вернуться в и.п. То же в лево. <b>3.</b> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед с натянутой скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, затем поднять левую вверх, правую опустить вниз. <b>4.</b> И.п.: стоя на коленях, натянутая скакалка внизу в руках. Сесть на правое бедро, скакалку вынести вперед и вернуться в и.п. То же влево.	<b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. <b>Прыжки:</b> из обруча в обруч на дух ногах, на правой ноге, на левой ноге. <b>Метание:</b> отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м. <b>Лазание:</b> влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке. <b>Подвижные игры:</b> - «Медведь и пчелы» - «Сороконожка» (Дети встают в колонну по одному, кладут руки друг	-«Кто ушел?» - «Горячий мяч» (Игроки (дети и родители) лежат на полу на животе, образуя круг. В центре круга – мяч, диаметром 20 см. Игроки отталкивают мяч от себя двумя руками, стараясь не выпустить его из круга. Пропустивший мяч – выбывает из игры.)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- боковой галоп правым и левым боком;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- бег с сильным захлестыванием ног назад;</li> <li>- легкий бег;</li> <li>- быстрый бег;</li> </ul>	<p><b>5.</b> И.п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх («лодочка») и вернуться и.п.</p> <p><b>6.</b> И.п.: о.с., руки вдоль туловища, скакалка на полу. Прыгать через скакалку с поворотом кругом.</p>	<p>другу на плечи, у первого в колонне руки на поясе. По сигналу инструктора вся колонна начинается двигаться до ориентира, обходит его и возвращается на место. Выигрывает команда, которая выполнила задание быстрее и не разорвала колонну)</p>	
--	--	---	--	--

1	2	3	4	5
<b>АПРЕЛЬ</b> <b>3,4 недели.</b>				
<p>Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе;</p> <p>Учить лазить по металлической поверхности;</p> <p>Закреплять умение лазить по веревочной</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба на носках;</li> <li>- на пятках;</li> <li>- с высоким поднимаем колен;</li> <li>- гусиным шагом;</li> <li>- «обезьянки»;</li> <li>- «раки»;</li> <li>- «муравьишки»;</li> <li>- в полуприседе;</li> <li>- «слоники»;</li> <li>- правым и левым боком;</li> <li>- обычная ходьба;</li> <li>- дыхательное упражнение «Нюхаем цветочек» (вдох через нос, выдох</li> </ul>	<p><b>ОРУ с мячом большого размера:</b></p> <p><b>1.</b> И.п.: о.с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки – мяч от себя, мяч- к себе и вернуться в и.п.</p> <p><b>2.</b> И.п.: о.с., мяч в руках у груди. Присесть, мяч отвести вправо и вернуться в и.п. То же влево.</p> <p><b>3.</b> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч поднять вверх. Бросить мяч о пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и.п.</p> <p><b>4.</b> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх, стараясь не уронить мяч. То же повторить левой рукой.</p> <p><b>5.</b> И.п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вдоль туловища влево,</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной.</p> <p><b>Прыжки:</b> перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см).</p> <p><b>Метание:</b> перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м. (<i>верхний край сетки находится на высоте 20-25 см выше поднятой руки ребенка</i>).</p> <p><b>Лазание:</b> ползание по скамейке на животе; лазание по веревочной лестнице, по металлической поверхности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора: «Сделай фигуру!»</li> <li>- Игра «Парк аттракционов» (дети стоят парами по всему залу и выполняют движения по тексту: <i>Мы на карусели сели, Завертелись карусели.</i>(кружатся) <i>Пересели на качели, то вниз, то вверх летели.</i> (приседают</li> </ul>



лестнице.	через рот); - легкий бег; - бег в разных направлениях; - бег (1,5 минуты)	взять мяч левой рукой. То же вправо. <b>6.</b> И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться вниз, прокатить мяч по икре правой ноги и вернуться в и.п. То же повторить с левой ногой. <b>7.</b> И.п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной руки и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними. <b>8.</b> И.п.: сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Прокатить мяч от пятки к пятке, не сгибая ног в коленях. <b>9.</b> И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой.	<b>Подвижные игры:</b> - «Кто быстрее добегит до флажка» - «Мячик кверху» (Дети образуют круг, в центре – водящий, подбрасывает мяч вверх со словами: «Мячик кверху!». В это время все игроки стараются убежать дальше от центра круга. Когда водящий поймал мяч, он кричит: «Стоп!» - все игроки должны остановиться, а водящий мячом «пятнает» ближайшего игрока. «Запятнанный» становится ведущим. Если ведущий промахнулся, то остается водить.)	по очереди) <i>А теперь с тобой вдвоем Мы на лодочке плывем</i> (качаться влево-вправо, вперед-назад) <i>К берегу пристали, На носочки встали. И поскачем на лужайке, Будто зайки, будто зайки.</i> На повтор можно поменяться парами.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**МАЙ**  
**1, 2 недели**

Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до двух минут; в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании	- Ходьба и бег парами; Перестроение в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположную сторону; - ходьба с дыхательным упражнением «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох:	<b>ОРУ с кубиками:</b> <b>1.</b> И.п.: о.с., руки внизу, по кубику в каждой руке. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубик о кубик, вернуться в и.п. <b>2.</b> И.п.: о.с., руки внизу. Присесть, постучать кубиками по коленкам и вернуться в и.п. <b>3.</b> И.п.: о.с., кубики в руках. Сделать выпад правой ногой вперед, поменять кубики под правым коленом и вернуться в и.п. тоже повторить под левым коленом. <b>4.</b> И.п.: сидя на полу, ноги вместе, кубики в руках. Поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами и вернуться в и.п. <b>5.</b> И.п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками	<b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую впереди себя. <b>Прыжки:</b> перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см). <b>Метание:</b> забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м. (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); Перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками	- «Угадай по голосу» - «Угадай кто позвал» - «Разверни круг» (Дети взявшись за руки идут по кругу и говорят: <i>Круг-кружочек, Аленький цветочек. Раз, два, три, Разверни-ка, имя, ты!»</i> Ребенок, чье имя назвали, отпускает руку и начинает
---	---	---	--	--

<p>мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.</p>	<p>«А-а-ах!»; - обычная ходьба; - бег между предметами (<i>до двух минут</i>).</p>	<p>перед грудью. Встать без помощи рук. <b>6.</b> И.п.: стоя, один кубик в руке, другой на полу. Подбросить кубик вверх, поймать его двумя руками после хлопка в ладоши. <b>7.</b> И.п.: стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. <b>8.</b> И.п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Упражнение «пингвины»: шагать вперед, стараясь не потерять кубики («семенить ногами»). <b>9.</b> И.п.: стоя, кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперед, развернуться и перепрыгнуть через кубик обратно на другой ноге, чередуя с ходьбой на месте.</p>	<p>снизу (<i>расстояние между детьми 2, 5 м</i>). <b>Лазание:</b> подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 40-50 см</i>). <b>Подвижные игры:</b> - «Пожарные на учении» - «Пронеси – не урони!» (Взрослые сцепляют руки между собой (делают «креслице»), на которые садится ребенок. Взрослые бегут до ориентира, опускают ребенка и все вместе возвращаются обратно).</p>	<p>вести спиной всех детей, чтоб снова соединить круг, с тем, с которым держался за руку ранее. Когда круг соединился, дети оглядываются, чтоб убедиться ровный ли круг получился. После этого игра повторяется, с выбором нового ведущего ребенка.)</p>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<p><b>МАЙ</b> <b>3,4 недели. Диагностика.</b></p>				
<p>Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку;  Отрабатывать навыки метания мешочков в обруч;  Упражнять в подлезании под дугу.</p>	<p>- Ходьба на носках; - на пятках, в чередовании с обычной ходьбой; - с высоким подниманием колен; - обычная ходьба; - бег на скорость (на 15 м) с переходом на бег без ускорения (<i>несколько раз</i>)</p>	<p><b>ОРУ с мячом:</b> <b>1.</b> И.п.: о.с., мяч в правой руке. Руки поднять в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку и опустить руки вниз. <b>2.</b> И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться переложить мяч в левую руку за коленом правой ноги и выпрямиться. То же повторить левой рукой за коленом левой ноги. <b>3.</b> И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. <b>4.</b> И.п.: встать на колени, сесть на пятки.</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по бревну. <b>Прыжки:</b> через скакалку на месте и с продвижением вперед, на двух ногах, на правой ноге, не левой ногой. <b>Метание:</b> мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую. <b>Лазание:</b> подлезание под 3-4 дуги (<i>высота дуг 40-50 см</i>). <b>Подвижная игра:</b> «Бездомный заяц»</p>	<p>- «Летает – не летает» - «Футболисты» (два игрока одновременно, по сигналу пинают мяч ногой. Побеждает тот, чей мяч укатится дальше.)</p>

		<p>Прокатить мяч вокруг себя в правую сторону. То же в левую сторону.</p> <p><b>5.</b> И.п.: сидя, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вперед, скатить мяч на живот, поймать его руками, вернуться в и.п.</p> <p><b>6.</b> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.</p> <p><b>7.</b> И.п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног назад-вперед. Тоже повторить левой ногой.</p> <p><b>8.</b> И.п.: о.с., мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой.</p>	<p><b>Игра-эстафета:</b> «Прокати мяч обручем» (По сигналу инструктора ребенок прокатывает маленький мяч обручем до стойки и обратно. Затем передает обруч и мяч следующему в команде игроку.)</p>	
--	--	---	--	--