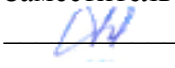


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗОЛУШКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК**

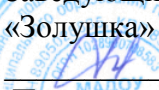
РАССМОТРЕНО:

на заседании Педагогического
совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019 года

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель заведующего
 Фомина Г.М.
от «30» августа 2019 года

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ
«Золушка»
 Жукова Л.Г.
Приказ от 30.08.2019 г.
№ 106-од



Образовательная область «Физическое развитие»

Рабочая программа по образовательному компоненту

«Физическая культура»

для второй младшей группы № 12 общеразвивающей направленности

(непрерывной образовательной деятельности в неделю – 3,
непрерывной образовательной деятельности в год – 108)

Составитель: Г.В. Ткаченко,
инструктор по физической
культуре МАДОУ «Золушка»

2019 - 2020
учебный год

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Тематический план.....	4
3. Требования к результатам освоения программы по образовательному компоненту «Физическая культура»	5
4. Содержание работы по освоению компонента образовательной области.....	5
5. Способы проверки освоения воспитанниками содержания образования по образовательному компоненту «Физическая культура».....	7
6. Литература и средства обучения	11
7. Календарно-тематический план.....	12

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей второй младшей группы составлена в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Золушка».

Рабочая программа ориентирована на использование **учебно-методического комплекта:**

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет

3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Реализация рабочей программы осуществляется в рамках непрерывной образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю (108 раза в год), длительность одной непрерывной образовательной деятельности составляет 15 минут, в соответствии с действующими СанПиН.

Сопутствующие формы образовательной деятельности:

- утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна,
- организация спортивных развлечений и досугов,
- день здоровья;
- подвижные игры и упражнения в самостоятельной двигательной деятельности,
- динамический час.

Основные цели и задачи психолого-педагогической работы:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи по основной программе:

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и

слезать с него.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Дополнительные задачи по обновлению содержания образования: повышение мотивации двигательной активности детей путем использования дыхательной двигательной гимнастики, гимнастики для глаз, коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки.

Новизна программы. Основное содержание рабочей программы составляют физические упражнения и игры, овладение которыми помогают детям освоить основные виды движения. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения малышей к непрерывной образовательной деятельности по физической культуре, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, правильному выполнению движений.

Особенности организации образовательного процесса. В рабочей программе также заложены особенности образовательного процесса, предусмотренного стандартом формирования у воспитанников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Вся деятельность проходит в игровой форме.

Программа составлена с учетом материально-технической оснащенности детского сада, национальных традиций региона. *Национально-региональный компонент* реализуется как часть непрерывной образовательной деятельности в некоторых темах в виде подвижных игр коренных народов Крайнего Севера.

Программа является актуальной, так как предложенные в ней методы и приемы способствуют развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); дальнейшему накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями) и формированию у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения и задания.

Типы непрерывной образовательной деятельности во 2 младшей группе общеразвивающей направленности

№	Типы непрерывной образовательной деятельности	№ непрерывной образовательной деятельности	Количество
1.	Учебно-тренировочные	5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40, 41, 43, 44, 46, 47, 49, 50, 52, 53, 55, 56, 58, 59, 61, 62, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 74, 76, 77, 79, 80, 82, 83, 85, 86, 88, 89, 91, 92, 94, 95, 97, 98, 100, 101, 103, 104	66
2.	Сюжетные	1, 7, 12, 21, 27, 45, 51, 63, 75, 93	10
3.	Игровые	6, 9, 15, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 48, 54, 57, 60, 66, 69, 72, 78, 81, 84, 87, 90, 96, 99, 102	24
4.	Контрольно-диагностические	1, 2, 3, 4, 105, 106, 107, 108	8
Итого:			108

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой.

Требования к результатам освоения программы по образовательному компоненту «Физическая культура»

Требования к результатам освоения программы представлены как:

- требования к уровню возможных достижений воспитанников в результате освоения программы по образовательному компоненту «Физическое развитие» (в виде оценки индивидуального развития - физической подготовленности детей: понимает, умеет, имеет представления).

Тематический план

№	Тема (раздел)	Количество непрерывной образовательной деятельности	в том числе: практической НОД
1.	Ходьба, бег	108	108
2.	Равновесие	48	48
3.	Прыжки	53	53
4.	Бросание, ловля, метание	56	56
5.	Ползание, лазанье	47	47
6.	Общеразвивающие упражнения	108	108
7.	Диагностика	4	4

Требования к уровню возможных достижений воспитанниками второй младшей группы общеразвивающей направленности планируемых результатов в освоении образовательного компонента «Физическая культура»

- ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.;
- строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- выполнять разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения;
- отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

**Содержание работы
по освоению образовательного компонента «Физическая культура»
воспитанниками второй младшей группы общеразвивающей направленности**

Основные движения	
Ходьба	Упражнять в ходьбе на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнять в ходьбе по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Развивать умение ходить по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег	Развивать умение бегать на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; упражнять в беге с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Ползание и лазанье	Упражнять в умении ползать на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; в подлезании под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; развивать умение пролезать в обруч; в перелезании через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки	Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Бросание, ловля, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Развивать умение ловить мяч, брошенный воспитателем (расстояние 70-100 см). Упражнять в бросании мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Строевые упражнения	Развивать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг; умение перестраиваться в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; выполнять повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Подвижные игры	
С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку»
С подлезанием и лазаньем	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
На ориентировку в пространстве	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Способы проверки освоения воспитанниками содержания образования по образовательному компоненту «Физическая культура».

Мониторинг детского развития и образовательного процесса проводится два раза в год (сентябрь, апрель – май) инструктором по физической культуре МАДОУ.

Методика проведения педагогической диагностики.

Во второй младшей группе проводится обследование основных видов движений. Для того, чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения:

Скоростно-силовые качества: прыжки в длину с места.

Силовые качества: метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

Скоростные качества: бег на 10 м с хода.

Гибкость: наклон туловища вперед.

Контрольные упражнения должны быть:

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физической культуре, по желанию детей, помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3-5 детей. Перед обследованием инструктор по физической культуре сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать и вместе с другим, более активным ребенком или вместе с инструктором по физическому развитию.

При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Скоростно-силовые качества:

Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой. Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Силовые качества:

Метание набивного мяча (весом 1 кг) стоя у черты – способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок делает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 200 гр.

Скоростные способности:

Бег на 10 м с хода.

На беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

Выносливость:

Оборудование. Готовится беговая дорожка (дистанция 200 м).

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!», вместе с воспитателем стайкой бегут к линии финиша. Инструктор с протоколом переходит на линию финиша.

Количественный показатель выносливости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели: небольшой наклон туловища, голова прямо; руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри; вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70); прямолинейность, ритмичность бега.

Гибкость:

Оценивается при помощи упражнения наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком (-). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (воспитатель придерживает слегка колени ребенка). Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4 года

Показатели	Пол	Возраст
		4 года
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	3,0-2,3
	Девочки	3,2-2,4
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	9,8-7,9
	Девочки	10,2-7,9
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	125-205
	Девочки	110-190
Длина прыжка с места, см	Мальчики	64-92
	Девочки	60-88
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	2,5-4,0
	Девочки	2,5-3,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,0-3,5
	Девочки	2,0-3,0
Наклон туловища вперед сидя, см	Мальчики	3-5
	Девочки	5-8
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,0
	Девочки	1,0

Критерии оценки уровней физической подготовленности детей 3-4 года

Низкий: Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Средний: Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.


Высокий: Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь


внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Условные обозначения:

* - вновь поступившие дети

 - низкий уровень

 - средний уровень

 - высокий уровень

Протокол диагностики ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

№ п п	Показатели Ф.И.О. ребёнка	Возраст	1	2	3	4	5	6	7	Общий уровень двигательной активности
			Скорость бега на 10 м, с	Длина прыжка с места, см	Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Дальность броска мешочка с песком левой	Наклон туловища вперёд сидя, см	Продолжительн ость бега в медленном	Дальность броска мяча весом 1кг	
Общий уровень овладения:	Выше среднего									чел %
	Средний									чел %
	Ниже среднего									чел %

Литература и средства обучения

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2006.

Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2002.

Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.

Завьялова Т.П., Стародубцева И.В. Методические рекомендации к мониторингу физической подготовленности дошкольников. – Тюмень: «Вектор Бук», 2004.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. ТЦ Сфера, 2007.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: «Просвещение», 1972.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка – пресс, 2000.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Технические средства: компьютер, музыкальный центр, музыкальная фонотека.

Средства обучения: наглядные пособия: схемы ОРУ, схемы ОВД.

Оборудование: мячи разного размера; обручи; гимнастические скамейки; гимнастические палки; маты; модули разного размера; мешочки для метания; теннисные мячики; дуги для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; мячи-хоппы; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; корзины; ленты; корригирующие и массажные дорожки.

**Календарно-тематический планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
во второй младшей группе общеразвивающей направленности**

Месяц	№ НОД	Дата		Страница	Тема, тип НОД	Задачи	Содержание непрерывной образовательной деятельности		Игры	Оборудование
		по плану	по факту				Построение, ходьба, бег	ОРУ ОВД		
Сентябрь	№ 1			5	Диагностическое <i>Что у тети Гали есть в спортзале</i>	Обследование скоростных качеств	Ходьба и бег в прямом направлении	ОРУ без предметов 1. Бег на скорость, 10 м 2. Бег на скорость, 30 м	П/и «Пойдем в гости», «Бегите ко мне».	Секундомер, ориентиры
	№ 2(1)			23	Диагностическое	Обследование скоростно-силовых качеств и выносливости	Ходьба и бег в прямом направлении	ОРУ без предметов 1. Продолжительный бег в медленном темпе. 2. Прыжки с места.	П/и «Пойдем в гости»	Секундомер, ориентиры, коврик с разметкой
	№ 3(2)				Диагностическое	Обследование силовых качеств	Ходьба и бег в прямом направлении	ОРУ без предметов 1. Бросок вдаль мешочка с песком правой рукой. 2. Бросок вдаль мешочка с песком левой рукой.	П/и «Найди свой домик»	Мешочки, гимнастическое бревно
	№ 4(2)				Диагностическое	Обследование силовых качеств и гибкости	Ходьба и бег в прямом направлении	ОРУ без предметов 1. Наклон туловища вперед сидя. 2. Бросок мяча весом 1кг.	П/и «Найди свой домик»	Набивной мяч

	№ 5(2)			24	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.	Ходьба и бег в прямом направлении	ОРУ без предметов 1. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза). 2. Игровое задание «Птички».	П/и «Найдем птичку»	
				№ 6			Игровая	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.	Ходьба и бег в прямом направлении	Игровые упражнения. 1. «Пузырь» 2. «Мой весёлый звонкий мяч»
	№ 7, 8			7	Сюжетное «По следам колобка»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» — надо остановиться, сказать: «Кар-кар-кар!» — и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» — легкий бег, расставив руки в стороны — «расправили крылышки».	ОРУ с мячом «Колобок» Прокатывание мячей. «Прокати и догони	П/и «Лиса»	Мячи по количеству детей
				25	Традиционная					
№ 9					Игровая	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» — надо остановиться, сказать: «Кар-кар-кар!» — и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» — легкий бег, расставив руки в стороны — «расправили крылышки».	Игровые упражнения 1.«Пойдем по мостику» 2.«Найди свой домик»	П/и «Кот и воробышки»	Гимнастическое бревно, маски

	№ 10, 11 (4)		26	Традиционная	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег — полный круг.	ОРУ с кубиками Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки».	П/и «Быстро в домик»	Шнур
			26	Традиционная					
	№ 12		11	Сюжетная «На хозяйском дворе»	Обучать прокатывать мяч друг другу, закреплять умение ходить змейкой между предметами, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, совершенствовать умение спрыгивать с высоты.	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, ходьба врассыпную.	ОРУ «Петя-петушок» П. игры: 1. «Кошка» 2. «Курочка-хохлатка» 3. «Утятки»	П/и «Конь»	Гимнастическое бревно, конусы
Октябрь	№ 13, 14(5)		28	Традиционная	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки!» — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в	ОРУ без предмета. 1. Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м). 2. Прыжки. две шеренги одна напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур.	П/и «Догони мяч»	Мячи, доска, шнур

				28	Традиционная	приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	колонне по одному и врассыпную.			
Октябрь	№ 15				Игровая	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки!» — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.	Игровые упражнения 1. «Пойдем по мостику» - равновесие. 2. «Догони мяч»- прокати мяч.	П/и «Кот и воробышки»	Доска, мяч.
	№ 16,17 (6)			29	Традиционная	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.	ОРУ без предмета 1. Прыжки из обруча в обруч, фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд. 2. «Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.	П/и «Ловкий шофер»	Мячи, обручи,
			29	Традиционная						

Октябрь	№ 18			Игровая	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.	Игровые упражнения 1. «Попрыгаем, как зайки (как мячики)» - прыжки между конусами 2. Подвижные игры «Поезд», «Кот и воробышки», «Найди свой домик».	П/и «Зайка серый умывается»	Конусы	
	№ 19, 20(7)		30	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повторяется.	ОРУ с мячом 1. Прокатывание мячей в прямом направлении Упражнение повторяется 2–3 раза. 2. Ползание между предметами, не задевая их.	П/и «Кот и воробышки»	Шнур, конусы набивные мячи, кочки	
			30	Традиционная						
	№ 21			27	Сюжетная «Путешествие на поезде»	Учить прокатывать обручи, закреплять умение прыгать через канат.	Ходьба в колонне по одному, змейкой.	ОРУ с обручами. 1. «Спасайся от волка» - прыжки, бег 2. «За ягодами» - наклоны, прыжки на одной ноге.	П/и «Поезд»	Обручи, канат.
	№ 22, 23(8)			31	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ на ковриках. 1. Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола. Упражнение повторяется 2–3 раза. 2. Равновесие «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами (5–6	П/и «Кот и воробышки»	Шнур, конусы, кочки.

				31	Традиционная	координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.		шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Упражнение повторяется 2–3 раза.								
Октябрь	№ 24				Игровая	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	Игровые упражнения 1. «Прокати мяч по дорожке» -катание мячей друг другу. 2. «Догони мяч»- прокатывание мяча. 3. «По мостику»- на равновесие	П/и «Наседка и цыплята»	Мячи, гимнастическое бревно						
						Октябрь	№ 25, 26 (9)			33	Традиционная	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» — дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» — к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ с ленточками 1.Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) — «тропинки в лес». 2.Прыжки «Зайки — мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м).	П/и «Ловкий шофер»	Ленточки, дорожки
	№ 27			36	Сюжетная «На птичьей дворе»	Закреплять умение держать равновесие в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы, развивать координацию и равновесие.	Ходьба в колонне по одному, на носках; бег врассыпную	ОРУ «Утки» Игровые упражнения 1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы 2-3 раза. 2. Пролезание через туннель. 3. Перебрасывание мяча в парах.	П/и «Птичий двор»	Мячи, дуга, дорожки						

№ 28, 29 (10)	34	Традиционная	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс — «лошадки». Бег, руки в стороны — «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».	ОРУ с обручем 1. Прыжки «Через болото». Из 8–10 плоских картонных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». 2. Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м.	П/и «Мыши в кладовой»	Обручи, мячи
	34	Традиционная	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс — «лошадки». Бег, руки в стороны — «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».	Игровые упражнения. 1. Равновесие — ходьба из обруча в обруч; прыжки — «Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). 2. Подвижные игры «Наседка и цыплята».	П/и «Мыши в кладовой»	Обручи, шнур
№ 31, 32(11)	35	Традиционная	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча	Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к	ОРУ без предмета 1. Игровое задание с мячом «Прокати — не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5-6 штук).	П/и «По ровненькой дорожке»	Кубики, мячи, набивные мячи

Ноябрь	№ 33			35	Традиционная	<p>между предметами; упражнять в ползании.</p> <p>нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: «Круг!» — дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.</p>	<p>2. «Проползи — не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки»</p>			
					Игровая	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p>	<p>Игровое упражнение «Твой кубик».</p>	<p>Игровые упражнения</p> <p>1. «Прокати в ворота»- катание мячей в парах;</p> <p>2. «Доползи до зайки (на ладонях и коленях) - ползание.</p>	<p>П/и «Зайка серый умывается»</p>	<p>Мячи</p>
	№ 34, 35 (12)			37	Традиционная	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе враспынную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба враспынную по всему залу, затем бег враспынную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.</p>	<p>ОРУ с флажками</p> <p>1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди — не задень». Кубики (6–8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга.</p> <p>2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур — это «болотце». Дети - «лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию</p>	<p>П/и «Коршун и птенчики»</p>	<p>Кубики, шнур</p>
				37	Традиционная					

№ 36				с	Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве	П/игры: «По ровненькой дорожке», «Зайка серый умывается», «Коршун и птенчики», «Поезд».			
					38	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве;	Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.	ОРУ с кубиком 1. Равновесие. «Пройди — не задень». Кубики (6–8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. 2. «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур — это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию.
38	Традиционная	в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.							
№ 39				Игровая	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.	Игровые упражнения 1. «Пролезть в норку» (мышки, котята, лисята) (высота 40-50 см) - на подлазание. 2. «Пройти по дорожке», «Перешагни через кубик» - равновесие. 3.«Прокати и догони мяч» - с мячом.	П/и «Коршун и птенчики»	Шнур, мяч, скамейка

Декабрь	№ 40, 41(14)		40	Традиционная	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» — дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга.	ОРУ с мячом 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. 2. Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м.	П/и «Найди свой домик».	Скамейки, мат, мячи
				Традиционная	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» — дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга.	Игровые упражнения: 1.Пройди по мостику (снежному валу)» (ширина 20 см); 2.прыжки из обруча в обруч, «с кочки на кочку», «из ямки в ямку»; 3.метание «попади снежком в корзину; накорми белку шишками.	П/и «Найди свой домик».	Шнур, скамейка, кубики, мячи обручи
Декабрь	№ 42			Игровая	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя;	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» — дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по	ОРУ с кубиками 1. Прокатывание мяча между предметами. По обеим сторонам зала разложены кубики по 5-6 штук с каждой стороны. Предметы	П/и «Лягушки»	Кубики, мячи,
	№ 43, 44(15)		41						

			41	Традиционная	в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу	одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	расположены на расстоянии 50-60 см один от другого. 2. Ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см). В две линии стоят 3-4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края.		
Декабрь	№ 45		51	Сюжетная «Путешествие в зоосад»	Закреплять умение ползать на четвереньках, ударять мяч о пол.	Ходьба парами в разном темпе, бег.	ОРУ «Зверобика» 1. Ходьба в колонне по одному 2. Ударять мячом о пол (без ловли) 3. Прокатывание мяча по дугу 4. Пролезание под дугу	П/и «Сова»	Дуга, мячи
	№ 46, 47 (16)		43	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	ОРУ на гимнастических ковриках 1. Ползание «Жучки на бревнышке». Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. 2. Равновесие «Пройдем по мостику». Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них.	П/и «Птица и птенчики»	Гимнастические коврики, бревно.
			43	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве;				
	№ 48		47	Игровая	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве;	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	Игровые упражнения: 1. «По ровненькой дорожке», 2. «Лягушки».	П/и «Птица и птенчики» и др.	

Декабрь	№ 49, 50 (17)		43	Традиционная	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» — дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с платочками 1. Равновесие «Пройди — не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе. 2. Прыжки «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5-6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) — это «ямки».	П/и «Коршун и цыплята»	Доска, обручи
			43	Традиционная					
	№ 51		55	Сюжетная «Новый год в лесу»	Развивать чувство равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, продолжать учить отбивать мяч двумя руками.	Ходьба по залу, на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени, пружинным шагом, ходьба по кругу	ОРУ «В лесу родилась ёлочка» 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перелезание через лестницу 3. Подбрасывание мяча вверх 4. Бег (догоняют мяч)	П/и «Зайчики и мишка»	Лестница, гимн. скамейка
	№ 52, 53 (18)		45	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами;	Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) — по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе враспынную по всей «полянке» и бегу враспынную, стараясь не задевать друг друга.	ОРУ с мячом 1. Прыжки «Зайки — прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики. 2. Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение — прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну.	П/и «Птица и птенчики»	Кубики, мячи
			45	Традиционная	в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.				

Январь	№ 54				Игровая	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную	Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) — по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга.	Игровые упражнения. 1. «Наседка и цыплята». 2. «Лохматый пес» 3. «Найди свой домик».	П/и «Птица и птенчики»	Шнур, конусы
					46	Традиционная	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребенка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: «Взять кубик!» — каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с кубиком 1. «Прокати — поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м). 2. «Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» — быстро ползут до «леса».	П/и «Найди свой цвет».
Январь	№ 55, 56 (19)			46	Традиционная					
Январь	№ 57				Игровая	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Игровые упражнения. 1. Прыжки продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. 2. С мячом — катание между предметами, вокруг предметов.	П/и «Воробышки и кот»	Скамейка, мячи, конусы

	№ 58, 59 (20)			47	Традиционная	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки» — дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны.	ОРУ без предмета 1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола 2. Равновесие «По тропинке». На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1–1,5 м.	П/и «Лохматый пес»	Дуга, доска
				47	Традиционная					
	№ 60				Игровая	Повторить ходьбу с выполнением заданий.	Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки» — дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны.	Игровые упражнения. 1. Катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу. 2. Лазание под шнур, не касаясь руками пола — «мышки» («котята», «цыплята»). 3. «Лягушки», «Поймай снежинку», «Догони мяч», «Добеги до кубика (кегли)».	П/и «Найдем лягушонка»	Мячи, кубики

				50	Традиционная	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцеброса): ходьба — примерно три четверти круга и бег — полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	ОРУ с кольцом 1. Равновесие. «Перешагни — не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами — 30 см). 2. Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза	П/и «Найди свой цвет»	Шнуры, обручи, кольца
				50	Традиционная					
Февраль	№ 63				Сюжетная «Мышата»	Формировать умение подлезать под шнур, не касаясь пола, катать обруч; развивать умение ползать на четвереньках по наклонной доске.	Ходьба, ходьба на носках, бег врассыпную, построение в круг.	ОРУ 1. Прыжки 2. Подлезание под шнур 3. Ползание по наклонной доске спиной вперед	П/и «Кот и мыши»	Шнур, доска, конусы
Февраль	№ 64,65 (22)			51	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» — бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с малым обручем 1. Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4-5 штук) на расстоянии 50 см один от другого.	П/и «Воробышки в гнездышках».	Обручи, набивные мячи.
				51	Традиционная					

Февраль				№ 66	Игровая	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» — бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Игровые упражнения. 1. Равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу, перешагивание через кубики, бруски. 2. Прыжки — прыжки с высоты 15–20 см («воробышки», «зайки»). 3. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет».	П/и «Найди свой цвет»	Скамейки, кубики.	
				№ 67, 68 (23)	52	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого. Бег врассыпную.	ОРУ с мячом 1. Бросание мяча через шнур двумя руками, 2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	П/и «Воробышки и кот».	Мячи, шнур
					52	Традиционная					
				№ 69	Игровая	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого. Бег врассыпную.	Игровые упражнения. 1. Прыжки — из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку», «Поезд» и др.	П/и «Найдем зайку»		
№ 70, 71 (24)	Традиционная	53	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.	ОРУ без предмета 1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3–4 дуги).	П/и ««Лягушки» (прыжки).					

				53	Традиционная	в равновесии.	Ходьба и бег враспынную в чередовании.	2. Равновесие. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.		
	№ 72				Игровая	Упражнять в ходьбе и беге враспынную.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу враспынную, затем на бег враспынную. Ходьба и бег враспынную в чередовании.	Игровые упражнения. 1. С мячом — бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке. 2. Подлезание под дугу (высотой 40–50 см), не касаясь руками пола. 3. Подвижные игры «Воробышки и кот», «Поезд».	П/и «Лягушки»	
Март	№ 73, 74 (25)	4		54	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка). Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка.	ОРУ с кубиками 1. «Ровным шагом». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) — ориентир. 2. Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6-8 штук) на расстоянии 30-40 см один от другого.	П/и «Кролики»	Доска, кубики, конусы
				54	Традиционная	Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.				

№ 75				Сюжетная «В лесу»	Закреплять умение подлезать под дугу, спрыгивать со скамейки, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; развивать координацию.	Построение в колонну. Ходьба по залу, ходьба на носках; прыжки с продвижением вперед, легкий бег.	ОРУ «Медвежата» 1. Подлезание под дугу 2. Ходьба по – медвежьи по гимнастической скамейке 3. Спрыгивание со скамейки	П/и «Мишки спят в своей берлоге»	Дуга, гимн. скамейка
				№ 76, 77 (27)	57	Традиционная	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.	ОРУ без предмета 1. Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревки) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см). 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».
№ 78				Игровая	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.	Игровые упражнения: 1. Равновесие — ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке — «Воробышки и кот». 2. Метание — перебрасывание мяча друг другу, катание мяча — «Сбей кеглю». 3. Ползание — «Проползи по мостику» (по доске, скамейке), под дугой.	П/и «Найди свой цвет»	Шнур, мячи, дуги.

	№ 79, 80 (27)			57	Традиционная	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с мячом 1. «Брось — поймай». Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. 2. Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой — это «бревнышки». Дети - «муравьишки» становятся в две шеренги.	П/и «Зайка серый умывается»	Мячи, скамейки
				57	Традиционная					
	№ 81				Игровая	Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве	П/игры: «Лохматый пес», «Лягушки», «Кролики», «Кот и мыши»			Маски
	№ 82, 83(28)			58	Традиционная	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании;	Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой — бег. Упражнения повторяются 2-3 раза.	ОРУ без предмета 1. Ползание «Медвежата». Дети - «медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. 2. Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз.	П/и «Автомобили»	Скамейка
				58	Традиционная	упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.				

Апрель	№ 84			Игровая	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами	Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой — бег. Упражнения повторяются 2–3 раза.	Игровые упражнения. 1. Лазание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке. 2. Метание — бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, кегли). 3. Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Поезд».	П/и «Птица, птенчики»	Шнур, мяч, кубики, кегли.
	№ 85, 86 (29)		60	Традиционная	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	ОРУ на скамейке с кубиком. 1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. 2. Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой.		
			60	Традиционная					
	№ 87				Игровая	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	Игровые упражнения. 1. Ползание под шнур (высота 50 см); прыжки до кегли (кубика). 2. Метание — бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики: ходьба по доске, положенной на пол. 3. Подвижные игры «Поймай комара», «Кролики».	П/и «Найди свой цвет»
№ 88, 89(30)			61	Традиционная	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий;	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!»	ОРУ с косичкой 1. Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по	П/и «По ровненькой дорожке»	Обручи, косички, мячи

			61	Традиционная	в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	— дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают	количеству детей в группе). 2. По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8–10 раз). Команда подается после того, как все дети шеренги получают мяч.		
№ 90				Игровая	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» — дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» — дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают	Игровые упражнения. 1. Равновесие — ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски. 2. Прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу. 3. Подвижные игры «Поезд», «Воробышки и кот»,	П/и «Лягушки»	Скамейка, мячи, кубики, конусы
№ 91, 92 (31)			62	Традиционная	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» — присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.	ОРУ без предметов 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	П/и «Мы топаем ногами»	Мячи, скамейка.
			62	Традиционная					

Апрель	№93		96	Сюжетная «По следам Красной шапочки»	Развивать ловкость и координацию, формировать умение пролезать в обруч на четвереньках. Не касаясь руками пола	Ходьба по залу, ходьба и бег на носках.	ОРУ «Стирка» 1. Пролезание в обруч 2. Ходьба по гимнастической скамейке, неся на ладони мешочек с песком. 3. Ползание под дугой 4. Прокатывание обручей	П/и «Волк в лесу»	Обручи, скамейка, мешочки, дуга.
	№ 94, 95 (32)		63	Традиционная	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с кольцом Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см)	П/и «Мыши в кладовой»	Скамейка, шнуры
			63	Традиционная					
№ 96				Игровая	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Игровые упражнения. 1. Лазание под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами. 2. Равновесие — ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. 3. Подвижные игры «Сбей кеглю», «Воробышки и кот».	П/и «Наседка и цыплята»	Дуги, конусы, кегли, шнуры,

Май	№ 97, 98(33)			65	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8-10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне — набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами — бег. Главное в ходьбе и беге — не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2-3 раза).	ОРУ с мячом 1. Прыжки «Парашютисты». Дети - «парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки — это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой — «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» — дети на скамейках. По сигналу: «Прыгнули!» — выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Дети распределяются на небольшие группы по 4-5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу	П/и «Воробышки и кот»	Скамейки, мячи.
				65	Традиционная					
Май	№ 99				Игровая	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала воспитатель ставит кубики 8–10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне — набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами — бег. Главное в ходьбе и беге — не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза).	Игровые упражнения. 1. Равновесие — ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски. 2. Прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу. 3. Подвижные игры «Поезд», «Воробышки и кот»,	П/и «Воробышки и кот»	Скамейкамач и, дуга

Май	№ 100		66	Традиционная	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» — дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	ОРУ с флажками 1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке.	П/и Огуречик, огуречик»	Флажки, скамейки.
	№ 101			Традиционная	Упражнять в лазании по наклонной лесенке, равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом — «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.	ОРУ без предметов Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек. Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо.	П/и «Коршун и наседка»	Лестница с зацепами
	№ 102		66	Игровая	Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве	П/игры: «Огуречик, огуречик», «Коршун и наседка», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята»			Лесенки, флажки, скамейки.

	№ 104			66	Традиционная	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, — «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами — «мышки»; бег в колонне по одному.	ОРУ с платочками 1. Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. 2. Прыжки «Кузнечики». От исходной черты на расстоянии 3 м воспитатель выкладывает «канавку» из шнуров (ширина 30 см).	П/и «Огуречик, огуречик»	Платочки, доска, шнур.
--	-------	--	--	----	--------------	--	---	---	--------------------------	------------------------

Май	№ 106			66	Диагностическая	Обследование скоростных качеств	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег (повторить 2-3 раза в чередовании). Построение в круг.	ОРУ без предметов 1. Бег на скорость, 10 м 2. Бег на скорость, 30 м	П/и «Поезд»	Секундомер
-----	-------	--	--	----	-----------------	---------------------------------	--	---	-------------	------------

				66	Диагностическая	Обследование скоростно-силовых качеств и выносливости	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ без предметов 1. Продолжительный бег в медленном темпе. 2. Прыжки с места.	П/и «Автомобили»	Секундомер, ориентиры, коврик с разметкой
Май	№ 108			66	Диагностическая	Обследование силовых качеств и гибкости	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ без предметов 1. Наклон туловища вперед сидя. 2. Бросок мяча весом 1кг.	П/и «Поезд»	Секундомер, н. мяч, разметка
				66	Диагностическая	Обследование скоростно-силовых качеств		ОРУ с флажками 1. Бросок вдаль мешочка с песком правой рукой. 2. Бросок вдаль мешочка с песком левой рукой.	П/и «Поезд»	Секундомер, мешочки, флажки, разметка