

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уважаемые коллеги!

Двигательная сфера играет важную роль в гармоничном развитии ребенка. Правильное физическое развитие детей дошкольного возраста позволяет сформировать у них не только физические качества (быстроту, ловкость, гибкость и др.), но и личностные. Если упустить это время, то позднее ребенку намного сложнее будет догнать своих сверстников, причем как в физическом, так и в психическом плане.

В большинстве своем дети 4–5 лет уже хорошо знакомы с организацией жизни в детском саду. Однако все равно им нужно будет многому научиться и многое освоить. Задания будут усложняться, но и дети постоянно растут и развиваются, так что серьезных трудностей в освоении новых видов движений возникнуть у них не должно.

Упражнения, которые можно давать детям 4–5 лет, усложняются, потому что функциональные возможности организма ребенка возрастают, ребята становятся сильнее, быстрее, у них совершенствуется координация движений, развивается чувство равновесия. Благодаря тому что в данном возрасте дети уже могут выделять элементы движений и анализировать их последовательность, появляется возможность более качественно выполнять те или иные движения, освоенные ранее. А более развитая координация движений позволит выполнять их эстетичнее.

Мы продолжаем не только развивать детей физически, но также стараемся формировать у них положительное отношение к занятиям физической культурой.

При проведении занятий игровая деятельность, конечно же, доминирует, но в то же время ребята вполне могут учиться ходить на лыжах, кататься на коньках, двухколесном велосипеде и самокате. Весьма полезны для детей 4–5 лет занятия танцами. Они помогают улучшить пластичность движений, что хорошо сказывается как на двигательном, так и на интеллектуальном развитии.

Правильно организованное физическое развитие помогает детям укрепить здоровье, улучшить настроение и получить заряд позитивной энергии на долгое время.

Предлагаемые в настоящем пособии конспекты физкультурных занятий для детей средней группы (4–5 лет) разработаны в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (образовательная область «Физическое развитие»), с учетом Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (М.: Мозаика-синтез).

Пособие предназначено для использования в дошкольных образовательных организациях по физическому развитию детей среднего дошкольного возраста и рекомендовано для воспитателей и инструкторов по физической культуре.

Цель курса: формирование гармонично развитого в физическом и психическом плане ребенка; развитие интереса к физической культуре и подвижному образу жизни.

Данная цель может быть достигнута при выполнении следующих **задач**:

Оздоровительные:

- способствовать охране жизни и укреплению здоровья детей;
- совершенствовать защитные функции организма посредством закаливания, повышать устойчивость к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- формировать правильную осанку;
- способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивать умение приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки, накапливать и обогащать двигательный опыт (овладение основными видами движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и др.);
- развивать психофизические качества и двигательные способности (быстрота, ловкость, сила, выносливость, равновесие, координация движений, гибкость и др.);
- развивать целенаправленность и саморегуляцию в двигательной сфере (способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений);
- формировать представления о некоторых видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни, потребность в ежедневных физических упражнениях;
- воспитывать гигиенические навыки, привычку к самообслуживанию;
- формировать полезные привычки;
- развивать самостоятельность, инициативность, творчество;
- развивать грацию, пластичность и выразительность движений;
- закладывать нравственные основы личности, формировать положительные черты характера (организованность, ответственность, справедливость, отзывчивость, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе и т. п.);
- воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержку, настойчивость, самообладание).

Все задачи физического воспитания решаются в единстве. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и перенос его в повседневную жизнь.

Содержание занятий по физическому развитию для детей средней группы (4–5 лет)

Перечень основных движений

Ходьба:

- обычная, на носках, пятках, внешних сторонах стоп, с высоким подниманием коленей; мелким и широким шагом, приставным шагом вправо и влево;
- в колонне по одному, по два (парами);
- в разных направлениях: врассыпную, по прямой, по кругу, по периметру зала с обозначением поворотов на углах;
- с выполнением задания: с остановкой, приседанием, поворотами, перешагиваем через предметы, змейкой (между предметами);
- в чередовании с другими движениями (бегом, прыжками);
- боком приставными шагами (вправо, влево);
- с изменением темпа (ускорением и замедлением), направления движения, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии:

- ходьба по прямой между линиями — по узкой дорожке: прямой (ширина 20–25 см, длина 2,5–3 м), извилистой (ширина 20–30 см, длина 5–6 м);

- ходьба по линии, веревке (диаметр 1,5–3 см), гимнастической доске, гимнастическому бревну, гимнастической скамейке (ширина 15–20 см, высота 25–30 см), с выполнением задания (с перешагиванием через предметы, поворотом, с мешочком на голове);
- ходьба с перешагиванием через предметы (5–6 шт., высота предметов 10–15 см, расстояние между предметами 35–40 см);
- перешагивание через рейки лестницы, приподнятой над полом (на 20–25 см);
- ходьба и бег по наклонной доске вверх, вниз (ширина 20 см, высота 30–35 см);
- ходьба по ребристой доске;
- ходьба парами по двум параллельным доскам;
- кружение на месте в обе стороны (руки на поясе, в стороны);
- стойка на одной ноге (правой, левой).

Бег:

- обычный, на носках, с высоким подниманием коленей, мелким и широким шагом;
- в колонне по одному, по два (парами);
- в разных направлениях: врассыпную, по кругу, змейкой (между предметами);
- с выполнением заданий;
- с изменением темпа (ускорением, замедлением), направления движения, со сменой направляющего;
- боком приставными шагами (вправо, влево);
- челночный бег (3 раза по 10 м);
- в быстром темпе (на скорость) на расстояние 20 м (к концу года – 20 м за 5,5–6 с);
- в среднем темпе на расстояние 40–60 м (2–3 раза в чередовании с ходьбой);
- непрерывный в медленном темпе в течение 1,5 мин.

Катание, бросание, метание, ловля:

- катание мяча и его ловля после прокатывания;
- катание мяча, обруча друг другу;
- прокатывание мяча друг другу через воротца или между предметами (ширина воротец 40–50 см);
- катание мяча с попаданием в предметы (с расстояния 2,5–3 м);
- бросание мяча вверх и вниз (об пол, о землю) и его ловля двумя руками (3–4 раза подряд);
- отбивание мяча от пола на месте правой и левой рукой (не менее пяти раз подряд);

- бросание мяча друг другу разными способами (двумя руками снизу, из-за головы) и его ловля (с расстояния 1,5 м);
- перебрасывание мяча через препятствие разными способами (двумя руками снизу, из-за головы, одной рукой) (с расстояния 2 м);
- метание предметов на дальность правой и левой рукой (на расстояние не менее 3,5–6,5 м);
- метание предметов в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м);
- метание предметов в вертикальную цель (с расстояния 1,5–2 м, высота центра мишени 1,5 м).

Ползание, подлезание, лазанье:

- ползание на четвереньках по прямой разными способами (опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног; на ладони и стопы) (на расстояние 8–10 м), змейкой между предметами;
- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на кисти рук и колени; передвижение на животе с подтягиванием на руках;
- ползание по наклонной доске вверх (ширина 20 см, высота 30–35 см);
- перелезание через препятствия;
- подлезание под препятствие разными способами (правым и левым боком) (высота препятствия 40–50 см);
- пролезание в обруч разными способами, пролезание в тоннель;
- лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м), перелезание с одного пролета на другой вправо и влево.

Прыжки:

- прыжки на месте на двух ногах (по 10–15 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м);
- прыжки на месте на одной ноге (на правой и левой поочередно);
- прыжки разными способами (ноги вместе – ноги врозь, одна вперед – другая назад, с поворотом кругом, между предметами, с мешочком, зажатым между колен, из кольца в кольцо);
- прыжки через линию (шнур), поочередно через 4–5 линий (расстояние между линиями 35–40 см);
- прыжки поочередно через 2–4 предмета (высота предметов 5–10 см);
- прыжки с небольшой высоты на мягкое покрытие (20–25 см);
- прыжки вверх с места, за предметом, подвешенным выше поднятой руки ребенка;
- прыжки в длину с места (на расстояние не менее 70 см).

Групповые упражнения с переходами:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;
- равнение в колонне, в шеренге, по ориентирам;
- размыкание и смыкание обычным шагом (размыкание в колонне – руки вперед, размыкание в шеренге – руки в стороны);
- повороты направо, налево, кругом;
- перестроение в колонну по два.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (на месте и в движении);
- с предметами.

Подвижные игры

С бегом: «Найди свой домик», «Собери грибочки», «Мыши и кот», «Лошадки», «Самолеты», «Цветные автомобили», «Медведи и пчелы», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Позвони в погремушку», «Волшебные елочки», «Наряди елочку», «Бездомный заяц», «Коршун и наседка», «Пастух и стадо», «Лохматый пес», «Ловишки», «Хозяин и тараканчики», «Цапля», «Догони свою пару», «Смелые мышата», «Мышки и лиса».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серенький умывается», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Парашютисты».

С ползанием, подлезанием, лазаньем: «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Мыши и кот», «Мыши в кладовой».

С бросанием, ловлей, метанием: «Подбрось – поймай», «Сбей кегли», «Забросай мячами», «Угости кролика капустой», «Кто дальше бросит мешочек».

На внимание и ориентировку в пространстве: «Береги предмет», «Найди и промолчи», «Найди, где спрятано».

Народные игры: «У медведя во бору» и др.

Спортивные упражнения**Ходьба на лыжах:**

- ходьба на лыжах скользящим шагом;
- повороты на лыжах на месте переступанием (направо и налево);
- подъем на склон «полуелочкой», «лесенкой»;
- скатывание с небольшого склона в низкой стойке;
- ходьба на лыжах в медленном темпе (на расстояние до 500 м).

Катание на санках и ледянке:

- катание друг друга на санках;

- скатывание с горки на ледянке, выполнение поворотов и торможения при спуске, подъем с ледянкой на гору.

Скольжение:

- самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам (длина до 5 м);

Катание на велосипеде:

- катание на двухколесном велосипеде (по прямой, по кругу), повороты направо и налево;
- катание на самокате (отталкиваясь правой и левой ногой).

Примечание. Спортивные упражнения и игры проводятся во время самостоятельной деятельности детей на прогулке в детском саду и дома.

Ожидаемые результаты

В процессе физического развития у детей средней группы будет накоплен соответствующий возрасту двигательный опыт и заложены основы развития основных физических качеств.

К концу учебного года дети пяти лет могут достичь следующих показателей в физическом развитии:

- антропометрические показатели ребенка соответствуют возрастной норме;
- имеет правильную осанку;
- бегаёт легко, энергично отталкиваясь носками;
- бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с задачей;
- участвует в построении в шеренгу по росту, перестроении в колонну по одному, выполняет повороты на месте (направо, налево), соблюдает дистанцию во время передвижения;
- ползает разными способами, пролезает, подлезает, перелезает через предметы;
- сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, при перешагивании через предметы, при ходьбе по наклонной доске;
- лазит по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой;
- прыгает на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места (на расстояние не менее 70 см), с небольшой высоты;
- бросает и ловит мяч двумя руками;
- отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- метает предметы вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5–6,5 м (принимает правильное исходное положение при метании);

- участвует в подвижных играх, выполняет правила, действует по сигналу, выполняет ведущую роль, проявляет активность и самостоятельность;
- проявляет двигательную активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Критерии оценки показателей:

Низкий уровень: движение не сформировано, ребенок не может выполнить движение даже с помощью взрослого.

Средний уровень: движение находится на стадии формирования, ребенок выполняет движение с небольшой помощью взрослого.

Высокий уровень: движение сформировано, ребенок выполняет его самостоятельно.

Организация образовательного процесса по физическому развитию

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей, их возраста и времени года, при постоянном контроле со стороны медицинских работников. Образовательная работа строится с учетом потребностей и интересов детей, заказов родителей.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей рекомендуем использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр.

Основными формами организации образовательного процесса по физическому развитию для детей средней группы являются:

- физкультурные занятия;
- плавание;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (прогулка, закаливание и др.).

Формы двигательной деятельности детей среднего дошкольного возраста:

- утренняя гимнастика;
- ритмическая гимнастика;
- физкультурные занятия (в помещении и на улице);
- плавание;
- физкультурные минутки;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения;
- физкультурные досуги и развлечения;
- спортивный праздник;
- День здоровья;
- занятия на тренажерах;
- катание на велосипеде, лыжах, с горки и др.

Физкультурные занятия для детей в возрасте 4–5 лет проводятся не менее трех раз в неделю, одно из них может проводиться на улице (при наличии благоприятных погодных условий, оборудованной спортивной площадки, спортивного инвентаря и спортивной одежды). Длительность физкультурных занятий в средней группе составляет 20 мин. Планирование на учебный год содержит 108 конспектов физкультурных занятий.

Структура физкультурного занятия

Физкультурное занятие состоит из трех частей.

Вводная, во время которой проводятся построение, перестроение, разные виды ходьбы и бега (в чередовании).

Основная, во время которой дети выполняют разминку (обще-развивающие упражнения), осваивают основные виды движений (на одном занятии дается не менее двух видов).

Заключительная, во время которой дети участвуют в подвижной игре, проводится восстановление дыхания (дыхательные упражнения, игры малой подвижности) и заключительная ходьба.

Условными обозначениями в данном издании обозначены этапы освоения движения: *Р* – разучивание; *П* – повторение; *З* – закрепление; там, где отсутствует обозначение, – совершенствование.

Звездочкой * отмечены физкультурные занятия, которые могут быть проведены на улице.

ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Неделя	Тема занятия	Построение и строевые упражнения	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения
1	2	3	4	5	6
СЕНТЯБРЬ					
1	I	Ходьба по прямой между линиями	Построение врассыпную	Ходьба и бег стайкой (за взрослым). Бег врассыпную	«Зайки» (без предметов)
2		Прыжки на двух ногах на месте (сериями)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному (за взрослым). Ходьба на носках, пятках	«Зайки» (без предметов)
3*		Бег в быстром темпе по прямой на расстояние 20 м	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному (за взрослым). Ходьба на носках, пятках. Бег в быстром темпе по прямой на расстояние 20 м (к концу года за 5,5–6 с)	«Зайки» (без предметов)
4	II	Ползание на четвереньках по прямой разными способами	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному (за взрослым). Ходьба на носках, пятках	«Мышки» (без предметов)
5		Катание мяча и его ловля после прокатывания	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному (за взрослым). Ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп	«Мышки» (без предметов)

НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Основные виды движений				Подвижные игры
Катание, броски, метание	Упражнения в равновесии	Ползание, подлезание, лазанье	Прыжки	
7	8	9	10	11
	<i>Р.</i> Ходьба по прямой между линиями (ширина дорожки 15–20 см, длина не менее 2,5–3 м)		Прыжки на двух ногах на месте	«Ловишки» (бег)
	<i>Л.</i> Ходьба по прямой между линиями (ширина дорожки 15–20 см, длина не менее 2,5–3 м)		<i>Р.</i> Прыжки на двух ногах на месте (сериями по 10–15 прыжков, 2–3 раза в чередовании с ходьбой)	«Ловишки» (бег)
			<i>Л.</i> Прыжки на двух ногах на месте (сериями по 10–15 прыжков, 2–3 раза в чередовании с ходьбой)	«Собери грибочки» (ходьба, равновесие)
	<i>З.</i> Ходьба по прямой между линиями (ширина дорожки 15–20 см, длина не менее 2,5–3 м)	<i>Р.</i> Ползание на четвереньках по прямой разными способами (на расстоянии 8–10 м)		«Мыши в кладовой» (бег, ползание)
Катание мяча и его ловля после прокатывания		<i>Л.</i> Ползание на четвереньках по прямой разными способами (на расстоянии 8–10 м)		«Мыши в кладовой» (бег, ползание)

1	2	3	4	5	6
6*		Бег в среднем темпе на расстояние 40 м	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному (за взрослым). Ходьба на носках, пятках. <i>Р.</i> Бег в среднем темпе на расстояние 40 м	«Зайки» (без предметов)
7	III	Катание мяча и его ловля после прокатывания	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному (за взрослым). Ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп	«Жуки» (без предметов)
8		Ползание на четвереньках змейкой между предметами	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному (за взрослым). Ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп	«Жуки» (без предметов)
9*		Кружение на месте в обе стороны	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым). Ходьба и бег с высоким подниманием коленей. <i>П.</i> Бег в среднем темпе на расстояние 50 м	«Лошадки» (без предметов)
10	IV	Катание мяча друг другу	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному (за взрослым). Ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп	«Веселые мячики» (с мячами среднего размера)
11		Прокатывание мяча друг другу через ворота (или между предметами)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному (за взрослым). Ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп	«Веселые мячики» (с мячами среднего размера)

7	8	9	10	11
			3. Прыжки на двух ногах на месте (сериями по 10–15 прыжков, 2–3 раза в чередовании с ходьбой)	«Собери грибочки» (ходьба, равновесие)
Катание мяча и его ловля после прокатывания		3. Ползание на четвереньках по прямой разными способами (на расстояние 8–10 м)		«Найди свой домик» (ходьба, бег)
Катание мяча друг другу		Р. Ползание на четвереньках змейкой между предметами		«Найди свой домик» (ходьба, бег)
	Р. Кружение на месте в обе стороны (руки на поясе, в стороны)			«Лошадки» (ходьба с высоким подниманием коленей, бег)
Катание мяча друг другу		Л. Ползание на четвереньках змейкой между предметами		«Сбей кегли» (катание мяча, меткость)
Р. Прокатывание мяча друг другу через воротца или между предметами (ширина воротца 40–50 см)		3. Ползание на четвереньках змейкой между предметами		«Сбей кегли» (катание мяча, меткость)

1	2	3	4	5	6
12*		Бег в среднем темпе на расстояние 60 м	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым). Ходьба и бег с высоким подниманием коленей. 3. Бег в среднем темпе на расстояние 60 м	«Лошадки» (без предметов)
ОКТАБРЬ					
13	I	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному (за взрослым). Ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп	«Веселые мячики» (с мячами среднего размера)
14		Прокатывание мяча друг другу через ворота (или между предметами)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым). Ходьба и бег мелким и широким шагом	«Зайки с капустой» (с мячами среднего размера)
15*		Прыжки на месте ноги вместе – ноги врозь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым). Ходьба и бег с высоким подниманием коленей. Бег в среднем темпе на расстояние 60 м	«Лошадки» (без предметов)
16	II	Катание обруча друг другу	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым), змейкой (между предметами)	«Зайки с капустой» (с мячами среднего размера)
17		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым), змейкой (между предметами)	«Зайки с капустой» (с мячами среднего размера)

7	8	9	10	11
	<p><i>П.</i> Кружение на месте в обе стороны (руки на поясе, в стороны)</p>			<p>«Лошадки» (ходьба с высоким подниманием коленей, бег)</p>
<p><i>П.</i> Прокатывание мяча друг другу через воротца или между предметами (ширина воротца 40–50 см)</p>			<p><i>Р.</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м)</p>	<p>«Сбей кегли» (катание мяча, меткость)</p>
<p><i>З.</i> Прокатывание мяча друг другу через воротца или между предметами (ширина воротца 40–50 см)</p>			<p><i>П.</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м)</p>	<p>«Угости кролика капустой» (катание мяча, меткость)</p>
	<p><i>З.</i> Кружение на месте в обе стороны (руки на поясе, в стороны)</p>		<p>Прыжки на месте ноги вместе – ноги врозь</p>	<p>«Лошадки» (ходьба с высоким подниманием коленей, бег)</p>
<p><i>Р.</i> Катание обруча друг другу</p>			<p><i>З.</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м)</p>	<p>«Угости кролика капустой» (катание мяча, меткость)</p>
<p><i>П.</i> Катание обруча друг другу</p>			<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м)</p>	<p>«Угости кролика капустой» (катание мяча, меткость)</p>

1	2	3	4	5	6
18*		Непрерывный бег в медленном темпе	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым). <i>Р.</i> Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 мин	«Мышки» (без предметов)
19	III	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым), змейкой (между предметами)	«Поиграем с кольцами» (с кольцами среднего размера)
20		Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым), змейкой (между предметами)	«Поиграем с кольцами» (с кольцами среднего размера)
21*		Непрерывный бег в медленном темпе	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым). <i>Л.</i> Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 мин	«Мышки» (без предметов)
22	IV	Челночный бег	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым), змейкой (между предметами). <i>Р.</i> Челночный бег (3 раза по 5–6 м)	«Веселые мячики» (с мячами среднего размера)
23		Челночный бег	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым), змейкой (между предметами). <i>Л.</i> Челночный бег (3 раза по 10 м)	«Веселые мячики» (с мячами среднего размера)

7	8	9	10	11
			Прыжки на месте ноги вместе – ноги врозь	«Мыши и кот» (бег, подлезание)
3. Катание обруча друг другу			Р. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом	«Бездомный заяц» (бег)
Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками (3–4 раза подряд)			Л. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом	«Бездомный заяц» (бег)
			3. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом	«Мыши и кот» (бег, подлезание)
Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками (3–4 раза подряд)				«Бездомный заяц» (бег)
Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками (3–4 раза подряд)				«Бездомный заяц» (бег)

1	2	3	4	5	6
24*		Прыжки через линию (шнур) с места	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым). 3. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 мин	«Мышки» (без предметов)
НОЯБРЬ					
25	I	Бросание мяча вниз (об пол) и его ловля после отскока	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым), змейкой (между предметами). 3. Челночный бег (3 раза по 10 м)	«Веселые мячики» (с мячами среднего размера)
26		Прыжки на одной ноге	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым). Ходьба приставным шагом вправо и влево	«Мячики-попрыгунчики» (с мячами среднего размера)
27*		Ходьба по линии	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым). Ходьба с высоким подниманием коленей	«Цапли» (без предметов)
28	II	Бросание мяча вниз (об пол) и его ловля после отскока	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым). Ходьба приставным шагом вправо и влево	«Мячики попрыгунчики» (с мячами среднего размера)
29		Отбивание мяча от пола на месте правой и левой рукой	Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу (за взрослым). Ходьба приставным шагом вправо и влево	«Мячики-попрыгунчики» (с мячами среднего размера)

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru