**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**С.О.Г.1года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  |  | | | |  |
| **МАЙ** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.  Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения | | 1. Равновесие  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  3. Бросание мяча | Подвижная игра «Мышеловка». | Игра «Что изменилось?».  Ходьба в колонне по одному. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.  упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную,  бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения с флажками. | | 1. Прыжки в длину с разбега  2. Перебрасывание мяча  3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»  4. «Прокати — не урони».  5. «Кто быстрее».  6. «Забрось в кольцо». | Подвижная игра «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.  Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.  скамейке боком приставным шагом | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя  2. Лазанье - пролезание в обруч правым  3. Ходьба по гимнастической | Подвижная игра «Пожарные на учении | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.  Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».  кеглями | Общеразвивающие упражнения с кольцом | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе  2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи  3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!»  «Мяч водящему».  «Кто быстрее» | Подвижная игра «Караси и щука». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. |

**Май**

**НОД № 25**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.  **Пособия**. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы. | **1 часть.** Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.  **2 часть. Общеразвивающие упражнения**.  1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; З руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).  2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).  3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).  4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—б раз).  5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).  6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).  7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).  **Основные виды движений.**  1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—З раза).  3. Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).  **Подвижная игра** Мышеловка.  **3 часть**. Игра «Что изменилось?». | 1-2 мин.  6-8 раз  6-7 раз  8 раз  5-6 раз  8раз  3-4 раза  6-8 раз  2-3 раза  2-3 раза  8-10раз  2-3 раза  1-2 раза |  |
| Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где основное внимание воспитатель уделяет сохранению устойчивого равновесия, высокому подниманию колен; носок оттянут, голову и спину держать прямо. Вторая подгруппа детей выполняет упражнения с мячом, бросая о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами.Прыжки на двух ногах дети выполняют поточным способом в две колонны. Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом. |

**Май**

**НОД № 28**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.  **Пособия**. По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей. | **I часть**. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.  **II часть**. **Общеразвивающие упражнения с флажками.**  1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз).  2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5-—б раз).  3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).  4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).  5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз).  б. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).  7. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка.  **Основные виды движений.**  1. Прыжки в длину с разбега (5—б раз).  2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).  3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.  После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраивают в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках.  **Подвижная игра** «Не оставайся на полу»  **III часть**. Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | 1-2 мин.  5-6 раз  5-6 раз  6раз  6 раз  5-6 раз  6-7 раз  2-3 раза  5-6 раз  8-10 раз  2 раза  3-4 раза  2-3 раза |  |
| Прыжки в длину выполняются способом согнув ноги, используя энергичный разбег — 5—б м. Воспитатель обращает внимание детей на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (поэтому и название прыжка — «согнув ноги»), приземление осуществляется также на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат. |

**Май**

**НОД № 31**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.  **Пособия**. Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи. | **1 часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.  **2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.**  1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—б раз).  2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; З — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—--8 раз).  3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—б раз).  4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая., поймать мяч двумя руками (4—5 раз).  5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую руку (б раз).  6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыи1ть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5раз под счет воспитателя).  **Основные виды движений.**  1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз).  2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—б раз).  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  **Подвижная игра** «Пожарные на учении  **3 часть**. Ходьба в колонне по одному. | 2-3 мин.  5-6 раз  6-8 раз  4-6 раз  4-5 раз  6 раз  4-5 раз  8-10 раз  5-6 раз  2-3 раза  3-4 раза  1-2 мин. |  |
| Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении. Затем по сигналу воспитателя дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке не касаясь верхнего края обода, а затем упражнение в равновесии |

**Май**

**НОД № 34**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.  **Пособия**. 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка. | **1 часть**. Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».  **2 часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.**  1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз.  2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).  З. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).  4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).  5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; З — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).  6. И. п.: основная стойка, Рис. кольцо на голове, руки на поясе. 1 — правую ногу В Сторону; 2 — приставить левую ногу; З — левую ногу в сторону; 4 - приставить правую ногу (6—7 раз).  7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза.  **Основные виды движений**  1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.  2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—З раза).  3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—З раза).  **Подвижная игра** «Караси и щука». Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.  По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.  По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.  **3 часть**. Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. | 2-3 мин.  5-6 раз  6-7 раз  6-8 раз  6 раз  5-6 раз  6-7 раз  3-4 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раз  3-4 раза  1-2 мин |  |
| Воспитатель ставит параллельно одна другой две скамейки, вдоль них (в две линии) кладет набивные мячи. Вначале дети выполняют упражнение в ползании по гимнастической скамейке, затем упражнение в равновесии в медленном темпе, обходят пособия с внешней стороны и встают в конец своей колонны.  После того как ребята выполнят оба задания, пособия убираются и ставятся в две линии кегли на расстоянии 50 см одна от другой. Двумя колоннами поточно дети прыгают на двух ногах между кеглями, возвращаются с внешней стороны и встают в конец своей колонны. |