Частное образовательное учреждение
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Реализация рабочей образовательной программы «Юные олимпийцы» ОО «Физическое развитие»

Срок реализации: 01.12.22 – 30.12. 22

Подготовил: Санданова Т.П.,
инструктор по физической культуре

2022 г

2 младшая группа. Декабрь (01.12.22- 17.12.22)

I неделя. Здравствуй зимушка- зима. II неделя. Приключения воробья и его друзей. Равновесие: ходьба по скамейке *(ширина доски 20 см)*.**Прыжки:** мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки *(высота скамейки 20 см)*. **Метание:** катание мяча друг другу в приседе на корточках *(расстояние между детьми 1,5 м)*; отбивание мяча о пол. **Лазание:** подлезание под дугу *(высота дуги 40 см)* на четвереньках.

Средняя группа

I неделя. Здравствуй зимушка- зима. II неделя. Приключения воробья и его друзей. Равновесие: ходьба по «следам», по веревке боком. **Прыжки** в длину с места до ориентира *(расстояние от черты до ориентира 50 см)*. **Метание:** бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м *(верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребенка)*; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. **Лазание:** ползание по скамейке на животе *(высота скамейки 20–25 см)*.

Старшая группа

I неделя. Зимушка хрустальная II неделя. Мир зимующих птиц. Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка *(высота скамейки 25 см)*. **Прыжки:** перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м. **Метание:** бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах .

Подготовительная группа

I неделя. Зимушка хрустальная II неделя. Мир зимующих птиц.
Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны. **Прыжки:** перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед-назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперед. **Метание:** бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди *(расстояние между детьми 3–4 м)*.**Лазание:** ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1 м друг от друга..

© Полшкова В.В.

2 младшая группа. Декабрь (20.12.22- 30.12.22)

III неделя. IV неделя. Проект «Новогоднее сказочное приключение»
Прыжки: спрыгивание с куба *(высота куба 20 см)*; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. **Лазание:** пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу). **Метание:** подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. **Равновесие:** ходьба по скамейке, руки на поясе *(ширина доски 20 см)*.

Средняя группа

III неделя. IV неделя. Проект «Новогоднее сказочное приключение»
Равновесие: перешагивание через кегли по прямой *(расстояние между кеглями 70–80 см)*. **Прыжки** через предметы *(высота предметов 5–10 см)*.**Метание:** бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5 м *(верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка)*; прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5 м *(расстояние между предметами 40–50 см)*.**Лазание:** прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой

Старшая группа

III неделя. IV неделя. Проект «Новогоднее сказочное приключение»
Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске *(высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см)*.**Прыжки:** упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).**Метание:** упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3–3,5 м).**Лазание:** ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание

Подготовительная группа

III неделя. IV неделя. Проект «Новогоднее сказочное приключение»
Равновесие: бег по скамейке, руки в стороны. **Прыжки** друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча).**Метание:** броски мяча через волейбольную сетку в парах. **Лазание:** залезание на гимнастическую стенку и спускание с ее противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диагонали.

1 младшая группа №2

2 младшая группа №1

2 младшая группа №1

© Полшкова В.В.

Средняя группа №1

2 младшая группа №1

© Полшкова В.В.

© Полшкова В.В.

Старшая группа №1 Сказка»

© Полшкова В.В., 2020

© Полшкова В.В., 2016

© Полшкова В.В., 2020

© Полшкова В.В., 2020

© Полшкова В.В., 2016

Подготовительная группа №1 «Лучики»

© Полшкова В.В.

© Полшкова В.В.

© Полшкова Е.В. 2018

© Полшкова В.В., 2016

© Полшкова В.В., 2010

Подготовительная группа №2 «Ягодка»

© Полшкова В.В.

© Полшкова В.В., 2020