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

Реализация рабочей образовательной программы «Юные олимпийцы» ОО «Физическое развитие» инструктора по физической культуре

Срок реализации: 08.11.21 – 19.11 21.

Северобайкальск, 2021 г.

2 младшая группа (2-3 неделя)

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед *(на расстояние 1,5–2 м).*

Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями *(расстояние 20 см).*

Метание: прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от инструктора

Лазание: подлезание под веревку на четвереньках *(высота веревки от пола 40–50 см).*

Средняя группа (2-3 неделя)

Равновесие: ходьба по скамейке *(высота скамейки 35 см)*, по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи.

Прыжки: спрыгивание с высоты 20–30 см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту *(платочек на 15 см выше поднятой руки ребенка)*.

Метание: катание мяча друг другу из разных положений *(сидя, стоя)*

Лазание по гимнастической лестнице *(на высоту 2 м)*.

Старшая группа (2-3 неделя)

Равновесие: ходьба по скамейке *(высота скамейки 35 см)*, по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи.

Прыжки: спрыгивание с высоты 20–30 см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту *(платочек на 15 см выше поднятой руки ребенка)*.

Метание: катание мяча друг другу из разных положений *(сидя, стоя)*

Лазание по гимнастической лестнице *(на высоту 2 м)*.

Подготовительная группа (2-3 неделя)

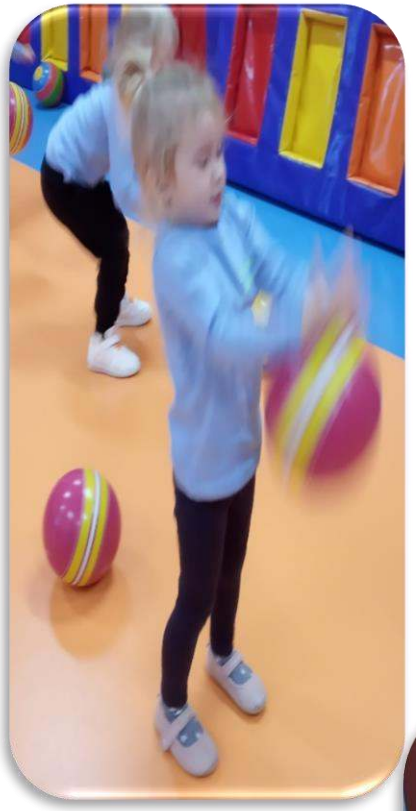
Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад, на одной ноге с продвижением вперед

Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя), в прыжках

Равновесие: ходьба по канату прямо, боком.

Лазание по гимнастической лестнице.

2 младшая группа №1 (2-3 неделя)



2 младшая группа №2 (2-3 неделя)

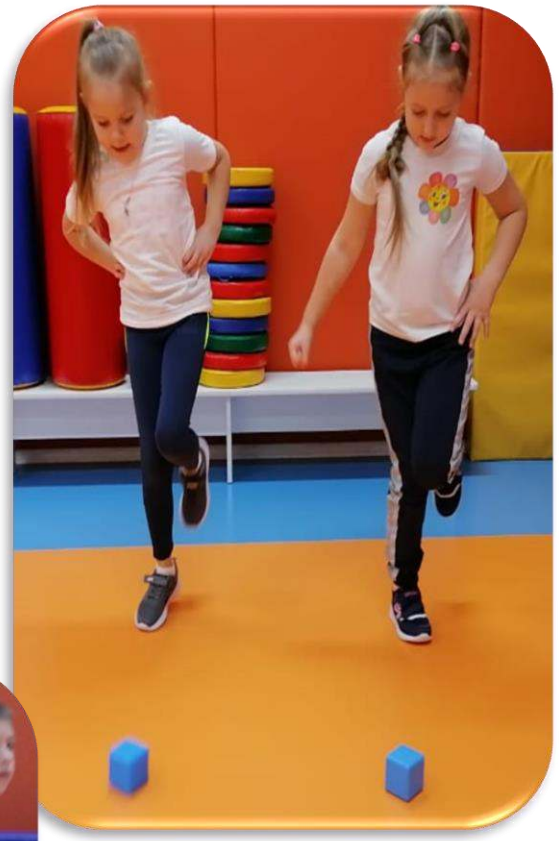
Средняя группа №1 (2-3 неделя)

Средняя группа №2 (2-3 неделя)

Старшая группа №1 (2-3 неделя)

Старшая группа №2 (2-3 неделя)

Подготовительная группа №1 (2-3 неделя)



Подготовительная группа №2 (2-3 неделя)