

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение городского
округа Королёв*

*Московской области «Средняя общеобразовательная школа имени В.Н.
Михайлова»*

Корпус 2 (Дошкольное отделение)

пр. Космонавтов д.34а

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

НА 2021 -2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы:

1.1 Пояснительная записка:

Цели и задачи Программы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

1.2 Интеграция образовательных областей.

1.3 Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел Программы:

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области:

«Физическое развитие».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

3. Организационный раздел Программы:

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

3.2 Организация двигательного режима.

3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь.

3.4 Программно-методическое обеспечение

- список используемой литературы.
- комплексно-тематическое планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и

упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Цели и задачи Программы

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
-

Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом.

Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенно более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения.

Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе НОД по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде НОД имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому я пытаюсь использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.

4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

1.2 Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментов и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы

основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Первая младшая группа:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные движения:

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.
2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.
3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.
4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.
5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.
6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же

специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой

2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость,

выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

8. Развивать умение 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.

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба 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. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, 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, враспынную; бег 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).

Катание, 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). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки 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.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на

животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. 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».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения

рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу

между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие

при приземлении.

8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5

секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м).

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и

разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники»,

«Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость,

гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу

года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель. Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь

к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в ворота, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди,

над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой.

Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

3-4 года - непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;

- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

4-5 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию

координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. - 1-я младшая группа

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2. мин. - средняя группа,

3. мин. - старшая группа,

4. мин. - подготовительная к школе группа. (разминка):

1. мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2. мин. - средняя группа,

3. мин. - старшая группа,

4. мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1. мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,

2. мин. - старшая группа,

3. мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно - игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1. мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
2. мин. - средняя группа,
3. мин. - старшая группа,
4. мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
6. — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных

положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скачков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний , сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) — это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОО. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;

- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана мною в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по десятибалльной системе.

Десятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А.

3. Организационный раздел Программы:

Приложение №1 Система физкультурно-оздоровительной работы

№ Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ			
1. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2. Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1. Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп Инструктор
2. Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	по физкультуре, воспитатели групп
3. Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4. Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5. Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп

6. Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7. Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре Инструктор по физкультуре,
8. Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	музыкальный руководитель, воспитатели групп Инструктор по физкультуре,
9. День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в год	музыкальный руководитель, воспитатели групп
10. Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги Инструктор по физкультуре,
11. Динамические паузы	Все группы	ежедневно	музыкальный руководитель, воспитатели
12. Корригирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендациям педиатра	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
13. Спортивная секция «Оздоровительная гимнастика с элементами игрового стретчинга»	Группы детей 3-7 лет	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
14. Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре

III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ

1. Участие в городском спортивном	Подготовительная группа	Сентябрь	Инструктор по
-----------------------------------	-------------------------	----------	---------------

празднике «Осенняя спартакиада!»				физкультуре, воспитатели групп
2. Участие в городских соревнованиях «Малая лыжня»	Подготовительная группа	Февраль		Инструктор по физкультуре
3. Участие в городских спортивных соревнованиях «Дошколята – спортивные ребята!»	Подготовительная группа	Май		Инструктор по физкультуре

IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Витаминотерапия Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	2 раза в год	В неблагоприятные периоды (осень-весна)	Ст. медсестра
2. Кварцевание групп и кабинетов	Все группы	ежедневно	В течение года	Ст. медсестра
3. Самоmassage	Все группы	3 раза в неделю		Воспитатели
4. Самоmassage	Всем детям	3 раза в неделю		Инструктор по физической культуре, воспитатели

V. ЗАКАЛИВАНИЕ

1. Ходьба босиком	Все группы	После сна		Воспитатели
2. Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня		Воспитатели, младшие воспитатели
3. Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня		Воспитатели, младшие воспитатели

Приложение №2 Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Первая младшая группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед	5 час/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин	4-6 мин

Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	2-3 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин				
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин				
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	4-8 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин	6-10 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин	10-15 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	4-6 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин	10-15 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г		
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель				
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	6-8 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

Приложение № 3 Физкультурное оборудование и инвентарь

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	6 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.
Мячи:	2 шт.

- набивные весом 1 кг,

• теннисные мячи	20 шт.
• средние (резиновые)	
• большие резиновые	13 шт.
• для фитбола	10 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	3шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	10шт.
Скакалка детская	
• для детей подготовительной группы (длина 210 см)	25 шт.
• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	15шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	30 шт.
Обруч пластиковый детский	
	5 шт.
• большой (диаметр 90 см)	
• средний (диаметр 50 см)	25 шт.
Конус для эстафет	20 шт.
Дуга для подлезания	6 шт.
Кубики пластмассовые	15 шт.
Цветные ленточки	30 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка	4 шт.
Ходули	3 пары
Лыжи детские	1 пара
Велотренажер детский	1 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	8 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	2 шт.
<p>К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.</p>	

Приложение №4 Программно-методическое обеспечение

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

ПРИЛОЖЕНИЕ №5 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2 младшая группа)

Сентябрь

Занятие №1. «Пойдем в гости к зайчику»

Задачи:

1. Познакомить детей с построением стайкой;
2. Научить ходьбе по извилистой дорожке;
3. Упражнять детей в прокатывании мяча двумя руками;
4. Упражнять в прыжках на всей ступне;
5. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве;
6. Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений.

Инвентарь: длинный двойной шнур; мячи большого диаметра – по количеству детей.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение стайкой.
3. Ходьба и бег стайкой по направлению к игрушке

Основная часть:

1. «Идем в гости к зайчику» - ходьба по извилистой дорожке (шир. 20см, дл. 4м) 2р.
2. «Попрыгаем вместе с зайчиком» - прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) 2 по 10р.
3. «Поиграем с зайчиком с мячиком» - прокатывание мяча двумя руками от черты. 2р.

Подвижная игра – «По ровненькой дорожке»

Цель: развивать внимательность

Заключительная часть:

1. Ходьба стайкой за инструктором.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «В гостях у лисички»

Задачи:

1. Научить детей ползать на средних четвереньках по прямой.
2. Повторить ходьбу по извилистой дорожке.
3. Закрепить навык прыжков на всей ступне.
4. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.
5. Воспитывать у малышек положительное эмоциональное отношение к играм с движениями.

Инвентарь: погремушки – по количеству детей; игрушка – лисичка; длинный шнур.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение стайкой; в пары.
3. Ходьба парами стайкой – «идем в гости к лисичке»
4. Бег парами в стайке.
5. Ходьба обычной стайкой – «пришли в гости к лисичке».

Основная часть:

Общеразвивающие упр-ия с погремушками:

1. И.п.- стоя, ноги врозь, погремушка внизу;
1-2-погремушку вверх, погременуть ею;
3-4- и.п. (3р.)
2. И.п.- то же; 1-2-погремушку вперед;
3-4-погремушку за спину; (5р.)

3. И.п.- то же; 1-4-тприсесть, постучать погремушкой по коленям;
5-6- и.п. (3р)
4. Бег с погремушкой (10с)

Основные виды движений:

1. «Ползем, как лисички» - ползание на средних четвереньках по прямой (расст.4м) по направлению к лисичке (2р);
2. «Поиграем с лисичкой» - прыжки на всей ступне с подниманием на носки (2р);
3. «Погуляем с лисичкой» - ходьба по извилистой дорожке (ш.20см, дл.4м).

Подвижная игра – «Догонялки с лисичкой»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Заключительная часть:

1. Ходьба стайкой за инструктором.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «Птички летают»

Задачи:

1. Познакомить детей с ходьбой и бегом в рассыпную.
2. Научить катать мяч двумя руками друг другу в паре.
3. Упражнять в ползании на средних четвереньках.
4. Закрепить навык ходьбы по извилистой дорожке, сохраняя равновесие.
5. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве.
6. Воспитывать стремление выполнять упражнение выразительно.

Инвентарь: мячи большого 10шт, длинный шнур; погремушки -10-12шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в рассыпную.
3. Ходьба в рассыпную.

4. Бег врассыпную – «птички летают»

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «Птички»

1. И.п. – стоя, ноги врозь;
1-4-руки в стороны, взмахи руками вверх-вниз; 5-6-июп. (3р).
2. И.п. – то же;
1-4- повороты головы вправо-влево; 5-6-и.п. (5р).
3. И.п. – то же; коленям; 5-6-и.п.
1-4-присесть, постучать пальцами по коленям (3р).
4. Бег врассыпную (10сек).

Основные виды движений:

1. Катание мяча в парах двумя руками – «Прокати мяч»(2р).
2. Ползание на средних четвереньках по прямой (расст.4м) – «Доползи до погремушки» (2р).
3. Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (шир.15см, дл.4м) (2-3р)

Подвижная игра – «Птички, летите ко мне» (2-3р).

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве.

Заключительная часть:

1. Ходьба стайкой – «птички летят домой».
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «Курочка ряба»

Задачи:

1. Научить детей прыжкам на двух ногах на месте.
2. Упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча.
3. Закрепить навык ползания на средних четвереньках.
4. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение врассыпную.
3. Ходьба стайкой, врассыпную.
4. Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу: «бегите ко мне».

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «Цыплятки»

1. И.п. – о.с.
1-руки вверх, потянуться; 2-и.п. (3р).
2. И.п. – стоя, ноги врозь;
1-2-наклон вперед; 3-4-и.п. (3р).
3. И.п. – то же, руки вперед;
1-2-хлопнуть в ладоши; 3-4-и.п. (3р).
4. И.п. – то же;
1-2-присесть, постучать по полу; 3-4-и.п. (4р).
5. И.п – то же;
1-2-взмахи руками вверх через стороны; 3-4-и.п. (3р).
6. Бег за инструктором (20с).

Основные виды движений:

1. Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке. (2р).
2. Катание мяча в парах двумя руками (3мин).
3. Прыжки на двух ногах на месте (20с).
4. Ходьба со взмахами кистями (10с).

Малоподвижная игра: «Найди, где спрятано»

Цель: развивать внимательность

Заключительная часть:

1. Построение. Сообщение итогов занятия.

ОКТАБРЬ

Занятие №1. «В гостях у кукол»

Задачи:

1. Познакомить детей с построением в колонну, ходьбой и бегом в колонне.
2. Научить детей перешагивать через предметы.
3. Упражнять в прыжках на двух ногах.
4. Закрепить умение прокатывать мяч в парах.
5. Развивать умение ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: платочки по кол-ву детей; лестница – 1 шт; мячи большого диаметра по кол-ву детей.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну.
3. Ходьба в колонне по 1 по зрительной ориентации
4. Бег в колонне по 1 по зрительной ориентации.
5. Ходьба с восстановлением дыхания, по ходу раздаются платочки.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с платочками:

1. «Платочек вперед»
И.п.-стоя, ноги врозь, платочек вниз за два конца
1-2-платочек вперед; 3-4-и.п. (4р).
2. «На колени»
И.п.-то же, платочек вверх;
1-2-наклон вперед, платочек к коленям; 3-4-и.п. (4р).
3. «Не урони»
И.п.-сидя, платочек на коленях, упор руками сзади;
1-2-согнуть колени; 3-4-и.п. (4р).
4. «Подпрыгивание»
И.п.-ноги слегка расставить- подпрыгивание на месте с помахиванием платочком над головой (2 по 10р)

Основные виды движений:

1. Ходьба с перешагиванием через предметы – через рейки лестницы (выс.10-15см) – «идем в гости к куклам». (2р).
2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя – «попрыгаем в гостях у кукол» (20с).

3. Катание мяча в парах двумя руками (расст.1,5-2м) –« поиграем мячами»

Подвижная игра – «Догони скорее мяч» (2-3р).

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве

Заключительная часть:

Ходьба с взмахами рук – «до свидания»

Пальчиковая гимнастика – комплекс №1 (выполняется сидя на полу)

1. «Ладони на полу». На счет 1-2- пальцы врозь-вместе; (1мин).
2. «Пальцы здороваются». На счет 1,2,3,4,5-поочередно соединяются пальцы обеих рук.
3. «Ладонки-кулачок-ребро». На счет 1,2,3 ставить кисти на ладони, кулачки, ребро.
4. «Человечек». Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегут по полу.
5. «Потешка»:

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «К мишке»

Задачи:

1. Научить детей ползать на средних четвереньках за катящимся мячом.
2. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы.
3. Закрепить умение прыгать на двух ногах.
4. Развивать интерес к двигательной деятельности.

Инвентарь: мячи большого диаметра – по кол-ву детей; лестница; игрушка-мишка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.

2. Построение в колонну.
3. Ходьба в колонне по одному по зрительной ориентации.

Основная часть – основные виды движений:

1. Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом.(3р)
2. Ходьба с перешагиванием через предметы (через рейки лестницы) выс.10-15см – «мишки идут по лесу и перешагивают ветки» (4р).
3. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя – «мишки веселятся» (20с).

Подвижная игра – «Догоните мишку» (3-4р).

Цель: развивать быстроту

Заключительная часть:

1. Ходьба с взмахом рук – «о свидания»
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «Пойдем в гости к зверятам»

Задачи:

1. Научить прокатывать мяч между предметами.
2. Упражнять в ползании за катящимся предметом.
3. Закрепить навык ходьбы с перешагиванием через предметы.
4. Развивать меткость, равновесие.
5. Воспитывать у детей интерес к двигательной активности.

Инвентарь: платочки – по кол-ву детей; кубики – бшт; модули – 5шт; обручи -10-12шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну.
3. Ходьба и бег в колонне по одному – «Идем в гости к зверятам»
4. Ходьба с восстановлением дыхания, по ходу детям раздаются платочки.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с платочками повторить занятие №1 в октябре.

Основные виды движений:

1. Прокатывание мяча между кубиками (шир.60см) с расст.1м мишке» – «прокати мячик (2р).
2. Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом (3р).
3. Ходьба с перешагиванием через предметы (через рейки лестницы) выс.10-15см. – «идем через пенечки». (2р).

Подвижная игра – «Такси»

Цель: развивать внимательность

Заключительная часть:

1. Ходьба с взмахом рук.
2. Дыхательное упражнение «Подуй на листок»
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «Репка»

Задачи:

1. Научить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед.
2. Закрепить умение ползать за катящимся мячом.
3. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметам.
4. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.

Инвентарь: дуги; мячи;

НОД

Подготовительная часть:

1. Свободное построение.
2. Создание игровой мотивации.
3. Ходьба стайкой; в колонне по одному.
4. Бег в колонне по одному.
5. Обычная ходьба.

6. Построение врассыпную.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Тянем репку»

1. И.п.- ноги слегка расставлены;
1-2- присесть; 3-4-и.п. (4р).
2. И.п.-то же;
1-2-развести руки в стороны; 3-4-и.п. (4р).
3. И.п. то же;
1-2-наклон вперед; 3-4-и.п. (4р).
4. И.п.-то же, руки на поясе; подпрыгивание вокруг репки на двух ногах (20с).

Основные виды движений:

1. Ползание на средних четвереньках под дугой за катящимся мячом (2р).
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
3. Прокатывание мяча под дугу (шир.50см) с расст.1м (сидя в парах).

Малоподвижная игра – «Изобрази животное»

Цель: развивать воображение

Заключительная часть:

1. Ходьба паровозиком.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Ноябрь

Занятие №1. «Путешествие в лес на поезде»

Задачи:

1. Научить детей ходить по наклонной доске;
2. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед;
3. Закрепить умение прокатывать мяч между предметами;
4. Способствовать развитию равновесия и координации движений.

Инвентарь: шишки – по две на каждого ребенка; доски – 2 шт; мячи большого диаметра – 10-12 шт; кубики или дуги.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в колонну.
2. Создание игровой мотивации.
3. Ходьба в колонне, имитирующая езду на поезде.
4. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением – «поезд едет в лес»
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с шишками «Белочки играют»

1. И.п. – Стоя, руки с шишками внизу; (браз)
1-руки вперед, показать шишки;
2-спрятать за спину;
2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; (4р)
1-2-поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками носков ног;
3-4-и.п.
3. И.п. – сидя, руки на коленях; (4р)
1-2- руки через стороны вверх, потянуться;
3-4-и.п.
4. И.п. – о.с. (4р)
1-присесть, положить шишки на пол; 2-и.п.
3-присесть, взять шишки; 4-и.п.
5. Подскоки на месте произвольно – «белочки веселятся» (20-25с)
6. Ходьба по кругу, положить шишки в корзину.

Основные виды движений:

1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее – «белочки идут по ветке» (2р).
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (до 2-х м) – «белочки прыгают по траве» (2р).
3. Прокатывание мяча между кубиками или под дуги (ш.-50см) с расстояния 1м – «белочки играют с орехами». (3мин)

Подвижная игра – «Лесные жучки»

Заключительная часть:

1. Ходьба в колонне по одному паровозиком – «едем на поезде домой».
2. Пальчиковая гимнастика – комплекс №1 (выполняется сидя на полу):
1) «Ладони на полу». На счет 1,2-пальцы врозь – вместе;

- 2) «Пальчики здороваются». На счет 1,2,3,4,5-поочередно соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.
- 3) «Ладони» - кулачок – ребро». На счет 1,2,3-ставить кисти на ладони, кулачки, ребро;
- 4) «Человечек». Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегут по полу;
- 5) «Дети бегут наперегонки». Движения, как в №4, но выполняются одновременно обеими руками.

6) Потешка:

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

3. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «Путешествие в лес на автобусе»

Задачи:

1. Научить детей ползать по доске на средних четвереньках;
2. Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске;
3. Закрепить навык мягких и пружинистых прыжков на месте;
4. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.

Инвентарь: шишки – по две на каждого ребенка; доски – 2шт, обручи – по количеству детей.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну парами.
3. Ходьба в колонне парами – «едем на автобусе»
4. Бег в колонне парами - автобус поехал быстрее».
5. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с шишками «Белочки играют» (см. конспект №1 за ноябрь).

Основные виды упражнений:

1. Ползание по доске, на средних четвереньках – «муравьишки ползут по тропинке» (2р).
2. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, руки на поясе – «белочки идут по ветке» (2р).
3. Прыжки на двух ногах на месте в парах – «белочки веселятся» (2х15с).

Подвижная игра – «Цветные автомобили»

Цель: закреплять умение бегать врассыпную.

Заключительная часть:

1. Ходьба парами – «возвращаемся на автобусе домой».
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «Курочка с цыплятами»

Задачи:

1. Познакомить детей с имитационными движениями.
2. Совершенствовать умение прокатывать мяч под дугу.
3. Упражнять в ползании на средних четвереньках.
4. Закрепить умение ходить по наклонной доске.
5. Развивать быстроту, равновесие, ловкость рук.

Инвентарь: мячи -10-12 шт; дуги; скамейка; стойки и веревочка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну парами.
3. Ходьба в колонне парами с высоким подниманием бедра – «цыплята гуляют по высокой траве».
4. Бег в колонне парами, чередуя с бегом врассыпную.
5. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Пушистые цыплята»

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь; (4р).
1-4-руки в стороны, взмахи руками вверх-вниз, 5-6-и.п.

- 2) И.п.-то же; (4р).
1-поворот головы вправо; 2-и.п.
3-поворот головы влево; 4-и.п.
- 3) И.п.-то же; (3р).
1-4-присесть, постучать пальцами по коленям; 5-6-и.п
- 4) И.п.-то же; (3р)
1-4-наклон вперед прогнувшись, руки отвести назад;
5-6-и.п.
- 5) Ходьба и бег враспынную в чередовании с упражнением на равновесие – встать на доску по сигналу свистка (30с).

Основные виды движений:

1. Прокатывание мяча под дугу – «цыплята катают горошинки».
2. Ползание на средних четвереньках по скамейке – «кошка идет по забору».
3. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, руки на поясе – «цыплята идут по жердочке»

Подвижная игра – «Наседка и цыплята»

Цель: развивать двигательные качества.

Заключительная часть:

1. Ходьба за «наседкой».
2. Дыхательное упражнение.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «Упрямые козы»

Задачи:

1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.
2. Научить детей прыжкам вверх с целью достать предмет.
3. Упражнять в прокатывании мяча под дугу с попаданием в предмет.
4. Закрепить навык ползания на четвереньках по скамейке.
5. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на ограниченной площади.

Инвентарь: обручи маленького размера – 4 шт; скамейка – 1 шт; дуги – 3 шт; мячи – 3 шт; кегли – 3 шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Свободное построение.
3. Ходьба с высоким подниманием колена.
4. Перестроение врассыпную.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «Козочки»

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь (4р).
1-4-наклон вперед; 3-4-и.п.
- 2) И.п.-то же (4р)
1-2-руки вверх, потянуться; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-то же, руки на поясе (3р)
1-поворот вправо; 2-и.п.
3-то же влево; 4-и.п.
- 4) И.п.-то же (10с)
Поскоки на месте на 2-х ногах;
- 5) Бег а парах, чередуя с бегом врассыпную «Найди свою пару» (20с)

Основные виды движений:

1. Ходьба из обруча в обруч.
2. Ползание на средних четвереньках по скамейке.
3. Прыжки вверх с места – «Допрыгни до веточки».
4. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю.

Подвижная игра – «Самолеты»

Цель: Бег по ограниченной площади с остановкой по сигналу.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Декабрь

Занятие №1. «Цветные автомобили»

Задачи:

1. Научить детей ходить по гимнастической скамейке.
2. Упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет.
3. Закрепить умение прокатывать мяч под дугу, добиваясь меткого выполнения упражнения.

4. Развивать равновесие, ловкость.

5. Воспитывать смелость.

Инвентарь: скамейка – 1шт; флажок; дуги – 3шт; мячи – 3шт; кегли – 10шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну.
3. Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями – «едут в автомобиле»
4. Бег в колонне «змейкой»
5. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «Ремонт и чистка автомобиля»

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь (4р)
1-руки вверх;
2-руки влево;
3-руки вправо;
4-и.п.
- 2) И.п.-то же, руки внизу, кисти в кулак (6р)
1-наклон вперед, руки вниз; 2-и.п.
- 3) И.п.-стоя на коленях (3р)
1-4-поворот вправо, кисти в кулак, вращение кистями;
5-6-и.п. то же в другую сторону
- 4) И.п.-лежа на спине, руки в стороны (3р).
1-4-руки вперед, перед грудью круговые движения одной руки вокруг другой.
- 5) Кружение направо, налево, имитируя движение руля. (4р).

Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастической скамейке – «Автомобиль едет по мосту».
2. Прыжки вверх с места с целью достать предмет – «допрыгни до флажка».
3. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю – «стань метким»

Подвижная игра – «Воробушки и автомобиль»

Цель: повторить бег в разных направлениях; находить свой домик, действовать по сигналу.

Заключительная часть:

1. Ходьба в колонне по одному паровозиком – «едем в гараж»
2. Пальчиковая гимнастика – комплекс №1.
 - 1) Сидя на полу, ладони на полу-на сет 1,2-пальцы врозь, вместе.
 - 2) «Пальчики здороваются». На счет 1,2,3,4,5 поочередно соединяются пальцы обеих рук-большой с большим, указательный с указательным и т.д.
 - 3) «Ладони-кулачок-ребро». На счет 1,2,3 ставить кисти на ладони, кулачки, ребро.
 - 4) «Человечек». Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегут по полу.
 - 5) «Дети бегут наперегонки». Движения, как в №4, но выполняются одновременно обеими руками.
 - 6) Потешка:
 - 7) Пальчик-мальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил.
С этим братцем щи варил.
С этим братцем кашу ел.
С этим братцем песни пел.

Заключительная часть:

Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «Варежка»

Задачи:

1. Научить детей подлезать под дугу, не касаясь руками пола;
2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку;
3. Закрепить умение прыгать вверх, координируя взмах руками с активным толчком, с целью достать предмет;
4. Развивать ловкость, прыгучесть;
5. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.

Инвентарь: скамейка – 1шт; флажок; дуга – 1шт; кегли – 10шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну.

3. Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями – «едут в автобусе в лес к Снегурочке».
4. Бег в колонне «змейкой».
5. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Ремонт и чистка автомобиля» (см. №1 за декабрь).

Основные виды движений:

1. Подлезание под дугу, касаясь руками пола.
2. Прыжки вверх с места с целью достать предмет – «зайчик прыгает за веточкой».
3. Ходьба по гимнастической скамейке – «Автобус едет по мосту».

Подвижная игра – «Снежки и ветер»

Цель: развивать умение ориентироваться на месте

Заключительная часть:

1. Ходьба в колонне по 1 паровозиком – «едем в детский сад»
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «Цирк»

Задачи:

1. Познакомить детей со свойствами мяча;
2. Научить детей бросать мяч о пол и ловить его двумя руками;
3. Упражнять в подлезании под дугу;
4. Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке с усложнением;
5. Воспитывать внимательность при выполнении физических упражнений.

Инвентарь: мячи – по количеству детей; дуга – 1шт; шнуры короткие 5- 7шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в шеренгу с перестроением в колонну.

3. Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения.
4. Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения.
5. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Веселые обезьянки играют с мячами».

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь, мяч внизу; (4р).
1-2-мяч вверх, подняться на носки;
3-4-и.п.
- 2) И.п.-то же, мяч впереди на вытянутых руках (3р).
1-2-поворот вправо; 3-4-и.п.
5-6-поворот влево; 7-8-и.п;
- 3) И.п.-то же, мяч сверху; (4р).
1-наклон вперед, коснуться мячом пола; 2-и.п;
- 4) И.п.-узкая стойка ноги врозь, мяч у груди;
1-3-присесть, покатавать мяч от ладони к ладони; (3р)
- 5) Кружение направо, мяч впереди; налево, мяч вверх. (по 2р).

Основные виды движений:

1. Броски мяча о пол двумя руками и ловля его.
2. Подлезание под дугу, держа в руках мяч.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, держа мяч над головой.

Подвижная игра – «Лошадки»

Цель: воспитывать желание выполнять имитационные движения.

Заключительная часть:

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, как лошадки.
2. Дыхательные упражнения.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «Горшок каши»

Задачи:

1. Научить детей прыгивать с высоты;
2. Упражнять детей в бросках мяча двумя руками о пол и ловле его;
3. Совершенствовать умение бегать врассыпную;
4. Закрепить навык подлезания под препятствием;

5. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.

Инвентарь: длинный шнур; низкая скамейка; мат; дуги-3шт; мячи-по кол-ву детей; обручи-по кол-ву детей.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Свободное построение.
3. Ходьба по извилистой дорожке.
4. Бег врассыпную.
5. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Аленкины гости»:

- 1) И.п.-о.с.(4р)
1-2-поочередное поднятие пяток от пола;
- 2) И.п.-стоя, ноги врозь; (4р)
1-2-наклон вперед «к сапожкам»; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-то же;(3р).
1-2-руки вверх, потянуться; 3-4-и.п.
- 4) И.п.-то же, руки на поясе;(4р)
1-4-повороты туловища в одну и другую стороны;
- 5) Прыжки на двух ногах на месте (20с).
- 6) Бег в разных направлениях, спокойная ходьба (20с).

Основные виды движений:

1. Спрыгивание со скамейки, выс.-15см, мягко пружиня ноги при приземлении.
2. Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола, а за дуги головой.
3. Броски мяча о пол двумя руками и ловля его.

Подвижная игра – «Воробушки и кот»

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве.

Заключительная часть:

1. Спокойная ходьба.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

ЯНВАРЬ

Занятие №1. «на помощь Колобку»

Задачи:

1. Научить детей ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
2. Упражнять в спрыгивании с высоты, мягко пружиня ноги.
3. Закрепить навык бросков мяча о пол и ловля его, добиваясь ритмичности выполнения упражнения.
4. Знакомить детей с выполнением упражнений в условиях воображаемой ситуации.
5. Развивать выразительность имитационных движений.

Инвентарь: скамейка; мат; мячи – по кол-ву детей; игрушка-лисичка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в шеренгу.
3. Ходьба в колонне «змейкой» - пойдём по тропинке на помощь «Колобку».
4. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением – «Колобок покатился и мы за ним».
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть + Основные виды движений «Кого встретил Колобок» - имитационные движения:

- 1) «Зайчик» - прыжки на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед;(20с)
- 2) Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой – «идем за Колобком» + спрыгивание со скамейки, выс.- 20см;
- 3) «Волк» - бег стайкой по кругу с характерными движениями рук;
- 4) «Медведь» - ходьба на внешних сторонах стопы;
- 5) «Лиса» - медленный бег с остановкой и поворотами головы вправо, влево;
- 6) «Лисичка играет с Колобком» - броски мяча двумя руками о пол и ловля его.

Заключительная часть:

1. Игра «Найди где спрятано» (спрятать лисичку, а дети ищут ее);
2. Пальчиковая гимнастика – комплекс №1 (выполняется сидя на полу):
 - 1) «Ладони на полу». На счет 1,2 – пальцы врозь-вместе;
 - 2) «Пальчики здороваются». НА счет 1,2,3,4,5 поочередно соединяются пальцы обеих рук;
 - 3) «Ладонки-кулачок-ребро». НА счет 1,2,3 ставить кисти на ладони, кулачки, ребро;
 - 4) «Человечек». Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегут по полу;
 - 5) «Дети бегут наперегонки». Движения, как в №4, но выполняются одновременно двумя руками.
- 6) Потешка:

Пальчик-мальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил.
С этим братцем щи варил.
С этим братцем кашу ел.
С эти этим братцем песни пел.

Заключительная часть:

1. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «Котята»

Задачи:

1. Научить детей проползать под ножками стула.
2. Упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием.
3. Закрепить умение спрыгивать с высоты.
4. Развивать ловкость, равновесие.

Инвентарь: мячи – по кол-ву детей; стул; скамейка; гимнастическая лестница.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в шеренгу.
3. Ходьба в колонне с ускорением и замедлением – «котят играют».
4. Бег обычный.
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Поиграем с разноцветными мячами»:

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь, мяч внизу;(3р),
1-2-мяч вперед, вверх, подняться на носки;
3-4-и.п.
- 2) И.п.-то же, мяч на вытянутых руках впереди; (4р).
1-2-поворот вправо; 3-4-и.п.
5-6-поворот влево; 7-8-и.п.
- 3) И.п-то же, мяч сверху; (4р).
1-4-наклон вперед, прокатить мяч вокруг ног; 5-6-и.п.
- 4) И.п то же, мяч внизу; (4р).
1-2-присесть, мяч вперед; 3-4-и.п.
- 5) И.п-лежа на животе, мяч сверху; (4р).
1-2-мяч вперед, прогнуться; 3-4-и.п.
- 6) Прыжки около мяча на двух ногах (30с).

Основные виды движений:

1. Проползание между ножками стула произвольны способом.
2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
3. Спрыгивание со скамейки с приземлением в нарисованный круг (выс.- 20см).

Подвижная игра – «Котята и щенята»

Цель: развивать выразительность имитационных движений.

Заключительная часть:

1. Ходьба.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «Мой веселый звонкий мяч».

Задачи:

1. Познакомить детей с ходьбой шеренгой.
2. Научить детей ловить мяч и бросать обратно из рук в руки.
3. Упражнять в проползании между ножкам стула.
4. Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке.
5. Развивать быстроту и ловкость.

Инвентарь: мячи – по кол-ву детей; стул; скамейка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в шеренгу.
3. Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую.
4. Бег в колонне по 1 с остановкой по сигналу – присесть, в медленном темпе
5. Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Поиграем с разноцветными мячами» (см конспект №2 за январь).

Основные виды движений:

1. Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст-70-90см).
2. Проползание между ножками стула произвольным способом.
3. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой.

Подвижная игра – «Мой веселый звонкий мяч»

Цель: развивать быстроту и ловкость.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «Как лисичка бычка обидела»

Задачи:

1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем;
2. Научить детей прыжку в длину с места, активно отталкиваясь ногами и мягко приземляясь;
3. Упражнять в ловле и бросании мяча;
4. Закрепить умение проползать под препятствие;
5. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.

Инвентарь: обруч маленького диаметра; веревочка; мяч.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Свободное построение.
3. Ходьба обычная с остановкой по сигналу.
4. Бег обычный с остановкой по сигналу.
5. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения:

- 1) И.п.-о.с. (4р).
1-3-руки в стороны; 4-и.п.
- 2) И.п.-то же (4р).
1-3-руки вверх; 4-и.п.
- 3) И.п.-о.с. (4р).
1-3-наклон вниз; 4.и.п.
- 4) Подскоки на месте (4р)

Основные виды движений:

1. Пролезание в обруч.
2. Прыжки в длину с места через веревочку.
3. Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст-1-1,5м)-«Поймай мяч»

Подвижная игра – «Поезд»

Цель: отрабатывать умение останавливаться по сигналу.

Заключительная часть:

1. Спокойная ходьба.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

ФЕВРАЛЬ

Занятие №1. «Мыши и кот Васька»

Задачи:

1. Познакомить детей с выполнением упражнений в ролях;
2. Научить детей ходить по гимнастической скамейке на высоких четвереньках;

3. Упражнять в прыжках в длину с места с активным взмахом рук;
 4. Закрепить умение ловить мяч и бросать мяч, координируя направление и силу броска;
 5. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.
- Инвентарь: кегли – 8шт; скамейка; шнуры – 2шт; мяч.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2.
3. Ходьба парами в колонне; парами «змейкой», огибая предметы.
4. Бег в парах со сменой направления.
5. Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Мыши играют в своих норках»:

- 1) И.п.-лежа на животе, упор руками (4р).
1-4-разгибание руки в упоре, повороты головы направо-налево:
5-6-и.п.
- 2) Ползание по полу с поворотам головы вправо, влево (20с).
- 3) И.п-лежа на спине (3р)
1-4-беспорядочные движения руками, ногами; 5-6-и.п.
- 4) И.п.-лежа на животе;(2р)
1-2-поворот на спину;
3-4-обратно на живот.
- 5) И.п- сидя, руки согнуты, кисти перед грудью; (3р).
1-2-поворот вправо, упор руками о пол справа; 3-4-и.п.
5-6- то же в другую сторону; 7-8-и.п.

Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках – «как мыши».
2. Прыжки в длину с места через две линии – «через ручеек» (расст-15-10см).
3. Ловля мяча брошенного инструктором и бросок обратно (расст-1,5м).

Подвижная игра – «Кот и мыши»

Цель: развивать быстроту и ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Пальчиковая гимнастика (комплекс №2):
 - 1) «Коза». Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой.
 - 2) «Козлята». То же упражнение, но одновременно выполняются пальцами обеих рук.
 - 3) «Очки». Образовать два круга из большого и указательного пальца.
 - 4) «Деревья». Поднять обе руки, ладонями к себе, широко расставив пальцы.
 - 5) Потешка:

Этот пальчик-дедушка, это пальчик бабушка,
Этот пальчик-папочка, этот пальчик-мамочка,
Этот пальчик-я. Вот и вся моя семья.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «В гости к собачке»

Задачи:

1. Научить детей перелезать через бревно боком;
2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках;
3. Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движение рук и ног;
4. Развивать равновесие, ловкость.
5. Развивать умение ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: кегли – 8шт; скамейка; шнуры – 2шт; бревно.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2.
3. Ходьба парами в колонне; парами «змейкой».
4. Бег в парах со сменой направления.
5. Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Собачки играют» (см. конспект за февраль №1).

Основные виды движений:

1. Перелезание через бревно боком, (выс.-40см).
2. Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках – «собачки идут по мостику».
3. Прыжки в длину с места через две линии (расст.-15-20см).

Подвижная игра – «Лохматый пес».

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве.

Заключительная часть:

1. Ходьба в медленном темпе.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «Поиграем со снежками»

Задачи:

1. Познакомить детей с ходьбой с перешагиванием через предметы;
2. Научить детей бросать мяч вперед вдаль;
3. Упражнять в ходьбе по бревну на средних четвереньках;
4. Упражнять в перелезании через бревно боком;
5. Воспитывать смелость.

Инвентарь: мячи – по кол-ву детей; бревно.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну. Перестроение из колонны по 1 в колонну 2.
3. Ходьба: -обычна; на носках; высоко поднимая колени.
4. Бег в колонне по 1 со сменой направления.
5. Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Поиграем со снежками»

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь, мяч внизу; (Зр).
1-2-мяч вверх; 3-4-и.п.
- 2) И.п.-то же, мяч впереди на вытянутых руках; (Зр).
1-2-поворот вправо; 3-4-и.п.
5-6-поворот влево; 7-8.и.п.
- 3) И.п.-то же (Зр).
1-3-присесть, показать мяч от руки к руке; 4-и.п.

- 4) И.п.-лежа на спине, мяч вверху (4р).
1-2-мяч вперед, коснуться мячом носков ног; 3-4-и.р.
- 5) Кружение направо, налево мяч вверх (по 3р).

Основные виды движений:

1. Броски мча вперед двумя руками снизу вдаль – «брось и догони».
2. Перелезание через бревно боком (выс-40см) – «перелезь через сугроб».
3. Ходьба по бревну на высоких четвереньках – «собачки идут по мостику».

Подвижная игра – «Берегись, заморожу».

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве.

Заключительная часть:

1. Ходьба в медленном темпе.
2. Дыхательное упражнение.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «Волк и семеро козлят»

Задачи:

1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем;
2. Научить детей прыжкам со сменой положения ног;
3. Совершенствовать умение бросать мяч вперед вдаль разными способами;
4. Закрепить умение перелезать через препятствие;
5. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.

Инвентарь: мячи – по кол-ву детей; бревно; дудочка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Свободное построение.
3. Ходьба: - по шнуру прямо-«как по тропинке»; с перешагиванием через модули.
4. Бег: - врассыпную; широким шагом.
5. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения - «Волк-кусака»

- 1) И.п.-о.с. (4р).
1-2-руки вперед; 3-4-и.п.
- 2) И.п.-то же (4р).
1-2-руки вверх; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе (4р).
1-2-наклон вперед; 3-4-и.п.
- 4) И.п.-то же (4р).
1-2-поворот вправо; 3-4-и.п.
5-6-то же влево; 7-8-и.п.
- 5) И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе; прыжки на 2-х ногах на месте (10-15 раз).

Основные виды движений:

1. Броски мяча вдаль двумя руками из-за головы – «брось и догони».
2. Прыжки со сменой положения ног.
3. Перелезание через бревно (выс. 40 см.)

Подвижная игра – «Веселая дудочка»

Цель: отрабатывать остановку по сигналу

Заключительная часть:

1. Спокойная ходьба – «Кто тише»
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

МАРТ

Занятие №1. «В гостях у Мишки-Топтыжки»

Задачи:

1. Научить детей перестраиваться из колонны по 1 в два звена;
2. Упражняться в прыжках со сменой положения ног, добиваясь легкости и ритмичности при выполнении;
3. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками вдаль из разных исходных положений;
4. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры.

Инвентарь: шнур; кирпичики- 10шт; мячи – по кол-ву детей.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну.
3. Ходьба: -обычная; широким и мелким шагом; со сменой направления движения – «идем в гости к мишке»
4. Бег по извилистой дорожке; враспынную.
5. Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение в два звена.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «Уроки Мишки-Топтышки»:

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь (Зр).
1-3-руки плавно вперед, вверх, в стороны; 4-и.п.
- 2) И.п.- то же, руки вперед (Зр).
1-2-поворот вправо; 3-4-и.п.
5-6-поворот влево; 7-8-и.п.
- 3) И.п.-то же, руки вниз (Зр)
1-4-наклон вперед прогнувшись, руки в стиле «кроль»
5-6-и.п.
- 4) И.п.-сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади (Зр).
1-2-согнуть ноги, обхватить их руками;
3-наклон вправо;
4-наклон влево; 5-6-и.п.
- 5) И.п.-лежа на спине (Зр).
1-4-имитация вращения педалей, руки «на руле»;
5-6-и.п.
- б) Кружение с остановкой по сигналу (10с).

Основные виды движений:

1. Ходьба по кирпичикам, расположенный на расст. 15см друг от друга.
2. Прыжки со сменой положения ног: врозь-вместе.
3. Броски мяча вдаль двумя руками от груди «брось и догони».

Подвижная игра – «У медведя во бору»

Цель: развивать быстроту, ловкость.

Заключительная часть:

1. Ходьба на внешней стороне стопы – «как мишки».
2. Пальчиковая гимнастика – комплекс №2:
 - 1) «Коза». Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой.

- 2) «Козлята». То же упражнение, но одновременно выполняется двумя руками.
 - 3) «Очки». Образовать два круга и посмотреть в них.
 - 4) «Деревья». Поднять обе руки, ладонями к себе, широко расставив пальцы.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «Нас ждут в Лимпопо»

Задачи:

1. Познакомить детей с бегом по кругу, взявшись за руки.
2. Научить детей ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками;
3. Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие;
4. Закрепить умение прыгать со сменой положения ног;
5. Воспитывать смелость при лазании по гимнастической лестнице.

Инвентарь: гимнастические палки – по кол-ву детей; скамейка; кирпичики- 5-бшт; гимнастическая стенка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в круг.
3. Ходьба по кругу, взявшись за руки.
4. Бег по кругу, взявшись за руки.
5. Галоп на гимнастической палке верхом.
6. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «В лодке» (с гимнастической палкой)

- 1) И.п.-о.с., палка внизу (4р).
1-2-палка верх; 3-4-и.п.
- 2) И.п.-сидя, палка на коленях (4р).
1-наклон вперед, палка вперед; 2-и.п.
- 3) И.п.-о.с. (4р).
1-2-наклон вперед, коснуться палкой пола; 3-4-и.п.
- 4) Кружение вокруг палки, стоящей вертикально, хват за верхний край (по разу в каждую сторону)

Основные виды движений:

1. Подтягивание по скамейке, лежа на животе.
2. Ходьба по кирпичикам (расст. 15см)

3. Прыжки со сменой положения ног с продвижением вперед.

Игра – «Обезьянки»

Цель: воспитывать смелость при лазании по гимнастической стенке

Заключительная часть:

1. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «У солнышка в гостях»

Задачи:

1. Научить детей бросать мяч двумя руками из-за головы через веревочку;
2. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры;
3. Воспитывать смелость при ходьбе по наклонной поверхности.

Инвентарь: рейки; мячи – по кол-ву детей; кирпичики – 5-6шт; скамейка; доски – 2шт; зонтик.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну.
3. Ходьба: - обычная; перешагивая через «камешки» и «канавки».
4. Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением.
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основные виды движений:

1. Броски мяча двумя руками из-за головы через веревку.
2. Ходьба по кирпичикам, расположенных на расст. 15см.
3. Ходьба и спуск по наклонной доске.

Подвижная игра – «Солнышко и дождик»

Цель: развивать ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба.
2. Дыхательное упражнение.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «Заюшкина избушка».

Задачи:

1. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии;
2. Научить детей выполнять прыжки в высоту через предметы;
3. Упражнять детей в бросках мяча через веревку, добиваясь выполнения траектории полета мяча;
4. Развивать силу и ловкость в ползании по наклонной доске.

Инвентарь: обручи маленького диаметра 5-6шт; мячи – по кол-ву детей; веревка и стойка; кирпичики -5-6шт; лестница; доски -2шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Свободное построение.
3. Ходьба с перешагиванием из обруча в обруч (5-6шт).
4. Бег.
5. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения –«Заяц и собаки»:

- 1) И.п.-о.с. (4р).
1-2-руки верх; 3-4-и.п.
- 2) И.п.-то же (4р).
1-2-руки в стороны; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе (3р).
1-2-поворот вправо; 3-4-и.п.
5-6-поворот влево; 7-8-и.п.
- 4) И.п.- то же (3р).
1-наклон вправо; 2-и.п.
3-наклон влево; 4-и.п.
- 5) И.п.-то же (20с).
подскоки на месте на 2-х ногах;
- 6) Бег (1круг)

Основные виды движений:

1. Ходьба – «как медведь».
2. Броски мяча двумя руками из-за головы через веревку (расст.1м).
3. Ползание на четвереньках по наклонной доске.

4. Прыжки через 3 кубика (выс.10см).

Игра – «Зайка беленький сидит»

Цель: воспитывать выразительность при выполнении имитационных движений.

Заключительная часть:

1. Ходьба враспынную.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

АПРЕЛЬ

Занятие №1. «Скоро лето»

Задачи:

1. Познакомить детей с перестроением из колонны в три звена;
2. Научить детей выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель;
3. Упражнять в прыжках через предметы, добиваясь подтягивания коленей в полете;
4. Развивать ловкость и равновесие при влезании на скамейку с дополнительным заданием для рук;
5. Воспитывать смелость.

Инвентарь: мешочки с песком; обруч большого диаметра; скамейка; кубики-3шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну.
3. Ходьба с дополнительным заданием: по сигналу – остановка, поворот вокруг себя.
4. Бег с ускорением и замедлением темпа.
5. Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение в три звена.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения –«На лугу»

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь (4р).
1-3-руки вперед-верх; 4-и.п.

- 2) И.п.-то же , руки за спину (3р).
1-2-руки вперед, ладони верх, пальцы развести, прогнуться
3-4 и.п.
- 3) И.п.-то же, руки внизу (3р).
1-руки верх; 2-наклон вправо;
3-наклон влево; 4-наклон вправо; 5-6-и.п.
- 4) И.п.-то же, руки вперед вниз, кисти в кулак (3р).
1-поворот вправо; 2-поворот влево;
3-поворот вправо; 4-и.п.
- 5) И.п.-то же (4р)
1-4-наклон вперед прогнувшись, руки имитируют плавание кролем;
5-6-и.п.
- б) Прыжки на месте с глубоким приседом (3-4р).

Основные виды движений:

1. Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол (расст.1м)
2. Ходьба по скамейке.
3. Прыжки через 3 кубика (выс.10см).

Подвижная игра – «Огуречик, огуречик»

Цель: воспитывать быстроту и смелость.

Заключительная часть:

1. Ходьба по кругу.
2. Пальчиковая гимнастика комплекс №2 (см. Март занятие№1)
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «Вспомним лето»

Задачи:

1. Упражнять детей в лазании по лестнице произвольным способом;
2. Упражнять в бросках в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения;
3. Развивать ловкость при выполнении прыжков через предметы;
4. Воспитывать стремление преодолевать трудности.

Инвентарь: гимнастическая лестница; мешочки с песком 10-12шт; обруч большого диаметра; скамейка; кубики-3шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «На лугу» (см. занятие за апрель №1)

Основные виды движений:

1. Лазание по гимнастической лестнице.
2. Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расст. 1м левой рукой.
3. Прыжки через 3 кубика (выс.10см).

Подвижная игра – «Птицы и лиса»

Цель: развивать ловкость.

Заключительная часть:

1. Ходьба по кругу.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «На солнечной поляне»

Задачи:

1. Научить детей влезать на бум и поворачиваться вокруг себя;
2. Упражнять в лазании по лестнице;
3. Развивать глазомер в бросках в горизонтальную цель двумя руками;
4. Развивать координацию движений в прыжках в высоту с места достать предмет.

Инвентарь: бум; мяч – 10-12шт; корзина; лестница; «бабочка»

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну.
3. Ходьба: - с высоким подниманием колен; со сменой направления движения по звуковому сигналу.
4. Бег: - с высоким подниманием бедра – «по высокой траве»; со сменой темпа по звуковому сигналу.
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «На солнечной поляне»

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь (4р).

- 1-3-руки вперед-верх, подняться на ноки; 4-и.п.
- 2) И.п.-то же, руки за спину (4р).
1-2-руки вперед, ладони верх, пальцы развести, прогнуться; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-то же, руки внизу (3р).
1-руки вверх; 2-наклон вправо;
3-наклон влево; 4-наклон вправо; 5-6-и.п.
- 4) И.п.-то же, руки на поясе (4р).
1-4-наклон вперед, пальцами «собирать ягоды»; 5-6-и.п.
- 5) И.п.-то же (4р).
1-4 присесть, руки вниз; 5-6-вниз;
- б) Прыжки на месте из глубокого приседа (10р).

Основные виды движений:

- 1. Влезание на бум, поворот вокруг себя переступанием.
- 2. Лазание по гимнастической лестнице произвольным способом.
- 3. Броски двумя руками в корзину снизу с раст. 1м.

Подвижная игра – «Поймай бабочку»

Цель: развивать координацию движений в прыжках в высоту с места с целью достать предмет.

Заключительная часть:

- 1. Ходьба по кругу.
- 2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «Теремок»

Задачи:

- 1. Научить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;
- 2. Закрепить умение лазать по гимнастической стенке;
- 3. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру;
- 4. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.

Инвентарь: шнур; лестница; мячи – по кол-ву детей.

НОД

Подготовительная часть:

- 1. Создание игровой мотивации.
- 2. Свободное построение.
- 3. Ходьба друг за другом приставным шагом.

4. Бег.
5. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Теремок»

- 1) И.п.-о.с. (4р).
1-3-руки вверх; 4-и.п.
- 2) И.п.-стоя, ноги врозь руки на поясе (4р).
1-2-поворот вправо; 3-4-и.п.;
5-6-поворот влево; 5-6-и.п.
- 3) И.п.- то же (4р).
1-2-присесть, руки к полу; 3-4-и.п.
- 4) И.п.- стоя, ноги слегка врозь, руки на поясе, прыжки на месте (20с).
- 5) И.п.-лежа на спине (3р).
1-4-поочередное сгибание-разгибание ног;
5-6-и.п.
- 6) Прямой галоп (10с).
- 7) И.п.-стоя, слегка врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (10с).

Основные виды движений:

1. Ходьба по шнуру «зигзагом».
2. Лазание по лестнице.
3. Броски мяча верх и ловля его двумя руками.

Подвижная игра – «Жуки»

Цель: воспитывать интерес к подвижным играм.

Заключительная часть:

1. Ходьба в колонне друг за другом.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

МАЙ

Занятие №1. «Волшебная палочка-скакалочка»

Задачи:

1. Познакомить детей со строевыми упражнениями: размыкание и смыкание;
2. Научить детей ходить по наклонному буму;

3. Упражнять в выполнении прямого галопа;
4. Закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками;
5. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.

Инвентарь: гимнастические палки – по кол-ву детей; бум; мячи – по кол-ву детей.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну.
3. Ходьба по профилактической дорожке.
4. Бег обычный.
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой:

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь, палка внизу (4р).
1-палку вперед; 2-вверх;
3-на лопатки; 5-6-и.п.
- 2) И.п.-то же, палка впереди (3р).
1-2-палку вправо; 3-4-и.п.
5-6-то же влево; 7-8-и.п.
- 3) И.п.-то же, палка вверху (4р).
1-2-наклон вперед прогнувшись; 3-4-и.п.
- 4) И.п.-то же, палка внизу (4р).
1-2-присесть, палку вперед; 3-4-и.п.
- 5) Прыжки на двух ногах вокруг палки, лежащей на полу (20с).

Основные виды движений:

1. Ходьба по наклонному буму с палкой на плечах.
2. Прямой галоп с палкой «как на лошадке».
3. Броски мяча двумя руками вверх и ловля его – «не урони».

Подвижная игра – «Убеги-догони»

Цель: развивать ловкость, умение уворачиваться.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Пальчиковая гимнастика комплекс №2.

3. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «Колобок»

Задачи:

1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем;
2. Совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице и спускаться с нее;
3. Развивать равновесие в ходьбе по наклонному буму;
4. Развивать глазомер при броске мяча двумя руками вперед и ловле его.

Инвентарь: бум; гимнастическая стенка; мяч.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Свободное построение.
3. Ходьба друг за другом.
4. Бег на скорость.
5. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения - «Колобок»:

- 1) И.п.-о.с. (4р).
1-3-руки в стороны; 4-и.п.
- 2) И.п.-о.с. (4р). имитация движений «лепка колобка»;
- 3) И.п.-стоя, ноги врозь, руки на пояс (4р).
1-поворот вправо; 2-и.п.
3-поворот вправо; 4-и.п.
- 4) И.п.-о.с (4р).
1-3-руки вверх, потянуться; 4-и.п.
- 5) И.п.-лежа на спине, руки в стороны (3р).
1-4-поочередное вращение согнутых ног; 5-6-и.п.
- 6) И.п.-стоя, ноги слегка врозь, руки на поясе, прыжки на двух ногах (20с).
- 7) Бег в свободном темпе (20с).

Основные виды движений:

1. Ходьба по наклонному буму.
2. Прямой галоп.
3. Лазание по гимнастической лестнице.

Подвижна игра – «Брось мяч вперед»

Цель: развивать глазомер при броска мяча.

Заключительная часть:

1. Ходьба в колонне друг за другом.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «На рыбалку»

Задачи:

1. Формировать умение выполнять направо и налево;
2. Научить детей метать на дальность;
3. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице;
4. Закрепить умение ходить по наклонному буму.

Инвентарь: мешочки с песком; гимнастическая стенка; бум.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево переступанием.
3. Ходьба приставным шагом впереди назад.
4. Бег обычный, врассыпную – «рыбки плавают в реке».
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Рыбаки»

- 1) И.п.-о.с. (4р).
1-2-подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3-4-и.п.
- 2) И.п.-стоя, руки на поясе (4р).
1-2-присесть, сгруппироваться; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-то же (4р).
1-3-наклон вперед, движения руками из стороны в сторону; 4-и.п.
- 4) И.п.-узкая стойка, руки на поясе (3р).
1-поднять согнутую правую ногу; 2-и.п.
3-то же другой ногой; 4-и.п.
- 5) Прыжки на месте, «как лягушки» (20с).

Основные виды движений:

1. Метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на расст.2,5-5м – «забросим удочку подальше».
2. Лазание по гимнастической лестнице.
3. Ходьба по наклонному буму – «идем по мостику через реку».

Подвижная игра –«Рыбаки и рыбки»

Цель: развивать ловкость и умение уворачиваться.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «На рыбалку»

Задачи:

1. Проверить уровень овладения основными движениями.

Инвентарь: мешочки с песком – бшт; гимнастическая стенка; шнур; обручи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в шеренгу. Повороты налево, направо переступанием.
3. Ходьба приставным шагом вперед и назад, руки на поясе.
4. Бег в быстром темпе.
5. Ходьба с восстановлением дыхания «ручейком».

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения: «Поймай рыбку» (см. конспект занятия №3 за май).

Основные виды движений:

1. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой на расст.2-2,5м.
2. Лазание по гимнастической лестнице.
3. Прыжок в высоту с места через шнур (выс.5см).

Игровое упражнение – «Прокати обруч»

Заключительная часть:

1. Уборка инвентаря.
2. Построение инвентаря

Средняя группа Сентябрь

Занятие №1. «Прогулка в осенний лес»

Задачи:

1. Научить детей ходить по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы;
2. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с поворотом вокруг себя и сменой положения ног;
3. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами;
4. Развивать умение ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: листочки из картона; мячи большого диаметра 10-12шт; скамейка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну.
3. Ходьба: -на носках, руки вверх – «дотянись до листочка»; на пятках, руки вперед: на наружном своде стопы.
4. Бег на месте с переходом в движении и наоборот.
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «В парке с осенними листочками»:

«Падают, падают листья – в нашем саду листопад.

Желтые, красные листья по ветру вьются летят».

- 1) И.п.-узкая стойка, ноги врозь, листья внизу (4р).
1-3-руки плавно вперед, верх, в стороны; 4-и.п.
- 2) И.п.-стоя, ноги врозь, руки вперед (4р).
1-2-поворот вправо; 3-4-и.п.
5-6-поворот влево; 7-8-и.п.
- 3) И.п.-то же (4р).
1-4-наклон вперед, руки вниз, покачать листочками;
5-6-и.п.
- 4) И.п.-узкая стойка (4р).
1-2-присесть, листья положить на пол;

- 3-4-встать;
5-6-присесть, взять листочки; 7-8-и.п.
- 5) И.п.-то же (3р).
1-4-руки вверх, наклоны вправо-влево; 5-6-и.п.
- 6) Кружиться с листьями в руках вправо, влево (по 2р).
«Кружатся листочки, ведут хоровод, а ветер осенний им песню поет».

Основные виды движений:

1. Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки – «Идем по дорожке в сад».
2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя – «Сорока прыгает».
3. Прокатывание мяча друг другу между предметами – «Прокатим яблочки».

Подвижная игра – «Перелет птиц»

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве.

Заключительная часть:

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «Экскурсия в лес на поезде»

Задачи:

1. Научить ползанию на средних и низких четвереньках по прямой;
2. Упражнять в беге с изменением темпа движения;
3. Закрепить навык прыжков на месте, добиваясь их ритмичности;
4. Развивать равновесие в ходьбе по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы.

Инвентарь: листочки из картона; шнур; мячи – 6-7шт; скамейка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну по 1 по росту, держась за шнур.
3. Ходьба держась за шнур:-на носках; на пятках; на наружном своде стопы.
4. Бег с изменением темпа движения:-с ускорением; с замедлением.
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «В парке с осенними листочками» (см. занятие №1 за сентябрь).

Основные виды движений:

1. Ползание на четвереньках по прямой: на средних – «как лисичка»; на низких – «как мышка».
2. Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 предметов – «Перешагни через предметы».
3. Прыжки на 2-х ногах со сменой положения ног.

Подвижная игра – «Птицы и лиса»

Цель: развивать умение уворачиваться

Заключительная часть:

1. Ходьба в колонне по 1 – «Возвращаемся домой».
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «На день рождения куклы Алины на поезде»

Задачи:

1. Формировать навык бега, взявшись за одну руку (цепочкой);
2. Научить детей катать обруч в парах;
3. Упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая перед собой мяч;
4. Развивать равновесие в ходьбе и беге по наклонной доске;
5. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.

Инвентарь: шнур; обручи – 10-12шт; доски – 2шт; мячи – по кол-ву детей.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в круг.
3. Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением.
4. Бег, взявшись за одну руку (цепочкой) со сменой направления – «змейкой».
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «Проверка вагончиков»:

- 1) И.п.-ноги врозь (4р).

- 1-руки вверх, кисти в кулак;
- 2-согнуть руки в локтях;
- 3-руки вверх, кисти в кулак; 4-и.п.
- 2) И.п.- то же (4р).
1-4-наклон вперед, кулачками постучать по коленям; 5-би.п.
- 3) И.п. стоя, на коленях (4р).
1-4-поворот вправо, круговые движения кистями сжатыми в кулак;
5-6-и.п;
- 4) Прыжки на двух ногах на месте, руки на поясе (15-20с).

Основные виды движений:

1. Прокатывание обручей в парах.
2. Ползание на четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч.
3. Ходьба и бег по наклонной доске.

Малоподвижная игра – «Подарки»

Цель: развивать внимательность

Заключительная часть:

1. Ходьба в колонне по 1 – «Возвращаемся домой».
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «На именины к Винни Пуху».

Задачи:

1. Формировать навык ходьбы с закрытыми глазами;
2. Научить детей перепрыгивать через препятствия двумя ногами;
3. Способствовать совершенствованию глазомера при прокатывании обруча между предметами;
4. Развивать ловкость при ползании на средних четвереньках, прокатывая мяч головой;
5. Воспитывать внимательность при выполнении заданий.

Инвентарь: шнуры 5-6шт; обручи 10-12шт; мячи по кол-ву детей.

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в шеренгу.
3. Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами.
4. Бег со сменой направления по звуковому сигналу.
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «Проверка вагончиков» (см. конспект занятия №3 за сентябрь)

Основные виды движений:

1. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед через 5-6 шнуров (расст. между шнурами 40-50см).
2. Прокатывание обручей в парах между кубиками (расст.40-50см).
3. Ползание на четвереньках «змейкой», прокатывая перед собой мяч головой.

Малоподвижная игра – «Кто ушел»

Цель: развивать внимательность

Заключительная часть:

1. Ходьба в колонне по 1 – «Возвращаемся домой».
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Октябрь

Занятие №1. «Карусель»

Задачи:

1. Формировать умение ходить со сменой направления по зрительному ориентиру;
2. Научить детей ходить по шнуру;
3. Упражнять в прыжках на одной ноге;
4. Развивать ловкость, точность движений;
5. Воспитывать умение совместно выполнять упражнения, прокатывая обручи между предметами.

Инвентарь: флажок; мелкие игрушки по кол-ву детей; обручи – 10-12шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну.
3. Ходьба в колонне со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру).
4. Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную.
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с мелкими игрушками:

- 1) И.п.-ноги врозь, игрушка внизу (4р).
1-2-игрушку вверх, встать на носочки; 3-4-и.п.
- 2) И.п.-то же, игрушка впереди на вытянутых руках (4р).
1-2-поворот вправо; 3-4-и.п.
5-6-поворот влево; 7-8-и.п.
- 3) И.п.-о.с., игрушка на полу перед собой (4р).
1-2-присесть, погрозить игрушке пальчиком; 3-4-и.п.
- 4) И.п.-то же, игрушка перед грудью, руки согнуты в локтях (4р).
1-4-наклон вперед, игрушку вниз – «игрушка танцует»; 5-6-и.п.
- 5) И.п.-сидя, ноги врозь, игрушка впереди (3р).
1-4-передать игрушку за спиной; 5-6-и.п.
7-10-в другую сторону; 11-12-и.п.
- 6) Покружиться с игрушкой вокруг себя (по 2 раза в разные стороны).

Основные виды движений:

1. Ходить по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной – «как птички по веточке».
2. Прыжки на одной ноге с поворотом вокруг себя на двух ногах – «зайчик веселится».
3. Прокатывание обручей в парах между кубиками (расст.40-50см).

Малоподвижная игра – «Карусель»

Цель: воспитывать внимательность при выполнении заданий

Заключительная часть:

1. Ходьба по кругу.
2. Построение. Сообщение итогов занятия

Занятие №2. «Карусель»

Задачи:

1. Формировать умение бегать с поворотом кругом, не наталкиваясь друг на друга;
2. Научить детей ползать на животе на скамейке, подтягиваясь руками;
3. Совершенствовать навык ходьбы по шнуру;
4. Закрепить умение легко и пружинисто выполнять прыжки;
5. Развивать ловкость, силу мышц рук, быстроту.

Инвентарь: скамейка; шнур.

НОД

1. Создание игровой мотивации.
2. Построение в шеренгу; перестроение в колонну.
3. Ходьба в колонне со сменой направления.
4. Бег по команде с поворотом вокруг себя; чередовать с бегом врассыпную.
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Основные виды движений:

1. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками.
2. Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны – «веселые канатоходцы».
3. Прыжки на одной ноге, поочередно на левой и правой ноге с продвижением вперед.

Подвижная игра – «Огуречик, огуречик»

Цель: развивать внимательность и ловкость.

Заключительная часть:

1. Ходьба врассыпную.
2. Пальчиковая гимнастика комплекс №1:
 - 1) «Пчела»-вращение указательным пальцем правой, затем левой руки.
 - 2) «Пчелы»-то же упражнение, выполняется двумя руками одновременно.
 - 3) «Лодочка»-концы пальцев направить вперед, прижать руки друг к другу, слегка согнув пальцы.
 - 4) «Солнечные лучи»-скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы.
 - 5) «Пассажиры в автобусе»-скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук-вверх, большие пальцы вытянуты вверх.
 - 6) Игра-потешка:

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
- Тише, пальчик не шуми!
Братиков не разбуди.
Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора!

3. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «Цирк»

Задачи:

1. Формировать у детей умение перестраиваться в колонну по два с места;
2. Научить прокатывать мяч друг другу двумя руками и одной;
3. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками;
4. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.

Инвентарь: мячи – 10-12шт; скамейка; шнур; бабочка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу; перестроение в колонну.
2. Ходьба приставным шагом вперед и назад, руки на поясе.
3. Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колени – «как лошадки».
4. Ходьба с восстановлением дыхания.
5. Перестроение в колонну по 2 с места.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения: «Веселые петрушки»:

- 1) И.п.-о.с. (4р).
1-2-руки в стороны;
3-4-руки вниз, два хлопка по бедрам, сказать «хлоп-хлоп»;
- 2) И.п.-сидя, упор руками сзади (2х8);
1-натянуть носки на себя, пятки вперед; 2-и.п.
- 3) И.п.-сидя, ноги врозь, руки на поясе (4р).
1-2-наклон вперед; 3-4-и.п.
- 4) И.п.-лежа на животе, руки под подбородком (4р).
1-6-сгибать и разгибать ноги в коленях; 7-8-и.п.
- 5) Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну и другую сторону (2х8).

Основные виды движений:

1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками; одной рукой (расст.2,5м) – «дрессированные обезьянки».
2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками – «циркачи».

3. Ходить по шнуру «змейкой», руки в стороны – «ловкие канатоходцы».

Малоподвижная игра - «Поймай бабочку»

Цель: развивать прыгучесть, внимательность.

Заключительная часть:

1. Ходьба по кругу.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «Цирк»

Задачи:

1. Формировать навык бега мелким и широким шагом;
2. Научить выполнять прямой галоп;
3. Упражнять в прокатывании мяча из разных исходных положений
4. Развивать силу мышц рук, ползая на животе по скамейке;
5. Развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: мячи – 10-12шт; скамейка; любая игрушка; кегли – 2шт.

НОД

1. Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу; перестроение в колонну.
2. Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу, руки на поясе.
3. Бег мелким и широким шагом.
4. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим по ориентиру (кегли).

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения: «Веселые петрушки» (см.занятие №3 за октябрь)

Основные виды движений:

1. Прямой галоп – «лошадки скачут»: (2х15с).
«Гоп-гоп! Ну скачи в галоп!
Ты лети, конь, скоро-скоро
Через руки, через горы!
Все в галоп гоп-гоп»
2. Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений.
3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Малоподвижная игра – «Найди, где спрятано»

Цель: развивать внимательность

Заключительная часть:

1. Построение. Сообщение итогов занятия.

НОЯБРЬ

Занятие №1. «Путешествие на волшебный остров»

Задачи:

1. Формировать умение бегать врассыпную с остановкой по сигналу;
2. Научить детей ходить по доске с мешочком на голове;
3. Упражнять в выполнении прямого галопа;
4. Развивать ловкость, глазомер, равновесие;
5. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.

Инвентарь: доска; мешочки с песком – 6-7шт; мячи – 10-12шт; дуги -5-6шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу; перестроение в колонну.
2. Ходьба: -обычная; пригнувшись.
3. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.
4. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «Проверка и ремонт самолета»

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны (3р).
1-перед грудью 3-4 круговых вращения согнутых в локтях руках;
2-и.п.
- 2) И.п.-то же, руки за голову (4р).
1-2-наклон вперед; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-лежа на животе, руки под подбородком (4р).
1-2-приподнять руки и ноги от пола, прогнуться; 3-4-и.п.
- 4) И.п.-стоя, на коленях, руки в стороны (4р).
1-2-поворот вправо; 3-4-и.п.
5-6-поворот влево; 7-8-и.п.
- 5) Покружиться на месте в обе стороны (по 2р).

Основные виды движений:

1. Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе – «необычные жители острова».
2. Прямой галоп, руки за спину.
3. Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений – «волшебные послушные мячи».

Подвижная игра – «Кролики»

Цель: повторить пролезание в обруч – правым и левым боком.

Заключительная часть:

1. Убрать оборудование.
2. Построение сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «Путешествие на волшебный остров»

Задачи:

1. Формировать умение перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 3 с места;
2. Научить детей подлезать под препятствие боком;
3. Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием;
4. Упражнять в ходьбе с мешочком на голове;
5. Развивать ловкость и координацию движений; умение быстро реагировать на сигнал.

Инвентарь: доска – 1шт; мешочки с песком – по кол-ву детей; дуги -2-3шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Содержание игровой мотивации. Построение в шеренгу; перестроение в колонну.
2. Ходьба с выполнением задания по словесной команде: присесть; лечь на живот.
3. Бег по кругу с изменением темпа по звуковому сигналу; бег пригнувшись – «крадучись».
4. Перестроение из колонны по одному по 3 за направляющим по ориентиру – кегли.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «Проверка и ремонт самолета» (см.занятие №1 за ноябрь).

Основные виды движений:

1. Подлезание под дуги 2-3шт. правым и левым и боком – «пролезть в пещеру».
2. Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам.
3. Прямой галоп по кругу и «змейкой», руки на поясе – «скачем к лесу».

Подвижная игра – «У медведя во бору»

Цель: развивать ловкость и координацию движений

Заключительная часть:

1. Пальчиковая гимнастика – комплекс №1 (см. октябрь занятие №2).
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «В гости к Айболиту на автомобиле»

Задачи:

1. Формировать умение ходить и бегать со сменой ведущего;
2. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча;
3. Упражнять в подлезании под препятствие;
4. Развивать равновесие в ходьбе по доске с усложнением;
5. Воспитывать у детей интерес к сюжетно-ролевым играм по правилам дорожного движения.

Инвентарь: мелкие игрушки – по кол-ву детей; мячи – по кол-ву детей; дуги – 2-3шт; доска; модули – 3шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу; перестроение в колонну.
2. Ходьба со сменой ведущего.
3. Бег со сменой ведущего.
4. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Поиграем с любимыми зверятами Айболита»:

- 1) И.п.-узкая стойка, игрушка внизу (4р).
1-2-игрушку вверх, встать на носочки; 3-4-и.п.
- 2) И.п.-то же, игрушка впереди на вытянутых руках (3р).
1-2-поворот вправо; 3-4-и.п.

- 5-6-поворот влево; 7-8-и.п.
- 3) И.п.-о.с., игрушка перед собой (4р).
1-2-присесть, погрозить игрушке пальчиком; 3-4-и.п.
- 4) И.п.-то же, игрушка перед грудью, руки согнуты в локтях (4р).
1-4-наклон вперед, игрушка вниз – «игрушка танцует»; 5-6-и.п.
- 5) И.п.-сидя, ноги врозь, игрушка впереди (4р).
1-4-игрушку передать за спиной; 5-6-и.п.
- 6) Покружиться с игрушкой в одну, другую сторону (2х4)

Основные виды движений:

1. Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками – «покажем зверятам, как мы умеем играть с мячами».
2. Подлезание под дуги (2-3шт) правым и левым боком.
3. Ходьба по доске, перешагивая через предметы, руки на поясе.

Подвижная игра – «Цветные автомобили»

Цель: развивать внимательность и ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба в колонне по 1, имитируя езду на автомобиле.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «В гостях у Айболита»

Задачи:

1. Научить детей прыгать вверх из глубокого приседа;
2. Совершенствовать умение владеть мячом;
3. Закрепить навык подлезания под препятствие;
4. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, точность движения.

Инвентарь: мелкие игрушки-по кол-ву детей; мячи-по кол-ву детей; дуги-2-3шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу; перестроение в колонну;
2. Ходьба в колонне по 1 со сменой ведущего в чередовании с ходьбой врассыпную – «идем помогать Айболиту лечить зверей».
3. Бег в колонне по 1 со сменой ведущего в чередовании с бегом врассыпную.

4. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 по ориентирам.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Поиграем с любимыми зверятами» (см.конспект за ноябрь №3).

Основная часть:

1. Прыжки вверх из глубокого приседа.
2. Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками.
3. Подлезание под дуги (2-3шт.) правым и левым боком.

Подвижная игра – «Цветные автомобили»

Цель: развивать внимательность и ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба в колонне по 1, имитируя езду на автомобиле.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

ДЕКАБРЬ

Занятие №1. «Магазин игрушек»

Задачи:

1. Формировать умение перестраиваться из колонны по 3 в движении;
2. Научить детей ходить по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь;
3. Упражнять в прыжках из глубокого приседа;
4. Развивать ловкость;
5. Воспитывать стремление выполнять упражнения, используя творческое воображение.

Инвентарь: мячи – 10-12шт; доска.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу; перестроение в колонну.
2. Ходьба с дополнительным заданием для рук: рывки руками; вращение кистями – «веселые петрушки».
3. Бег в колонне по 1 со сменой ведущего в чередовании с бегом враспынную.

4. Построение в колонну по 1; в колонну по 3 по ориентирам в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Куколочки танцуют»

- 1) И.п.-о.с. руки на поясе (4р).
1-голову к правому плечу; 2-и.п.
3-голову к левому плечу; 4-и.п.
- 2) И.п.-о.с. руки за спиной (4р).
1-правую ногу в сторону на носок; 2-и.п.
3-левую ногу в сторону на носок; 4-и.п.
- 3) И.п.-сидя, ноги врозь, руки за голову (4р).
1-4-наклон вперед, переставляя руки вперед; 5-8-и.п.
- 4) И.п.-о.с. руки на поясе (4р).
1-пружинка; 2-и.п.
3-присесть, руки вперед; 4-и.п.
- 5) Произвольные танцевальные упражнения и прыжки (20с).

Основные виды движений:

1. Ходьба по доске, сходясь и расходясь при встрече – «козлики идут по мостику».
2. Броски мяча вверх, вниз и ловля его.
3. Прыжки вверх из глубокого приседа в движении.

Малоподвижная игра – «Магазин игрушек»

Цель: способствовать развитию творческого воображения.

Заключительная часть:

1. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «Магазин игрушек»

Задачи:

1. Формирование умения ходить в парах и быстро находить свою пару;
2. Научить детей пролезать между рейками лестницы, поставленной на бок, на четвереньках;
3. Развивать скоростно-силовые качества, равновесие;
4. Воспитывать умение выполнять упражнения в парах.

Инвентарь: доска; лестница.

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Построение парами.
2. Ходьба парами в колонне чередуется с ходьбой врассыпную.
3. Бег в парах в колонне чередуется с бегом врассыпную.
4. Перестроение в колонну по 1; в колонну по 3 по ориентирам в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Куколочки танцуют» (см.конспект занятия №1 за декабрь).

Основные виды движений:

1. Пролезание между рейками лестницы.
2. Ходьба по доске, сходясь и расходясь при встрече.
3. Прыжки вверх из глубокого приседа со сменой высоты прыжка и темпа движения.

Подвижная игра – «Птички и кошка»

Цель: развивать быстроту и ловкость.

Заключительная часть:

1. Пальчиковая гимнастика –(см. комплекс №1 за ноябрь занятие №2).
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «Пожарные на учениях»

Задачи:

1. Научить детей отбивать мяч о пол, стоя на месте;
2. Упражнять в пролезании между рейками лестницы;
3. Развивать равновесие в ходьбе по доске, сходясь и расходясь при встрече;
4. Способствовать развитию ловкости, быстроты;
5. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.

Инвентарь: доска; лестница; мячи – по кол-ву детей; гантели-2шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Построение в колонну по 1.
2. Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах и с продвижением вперед.

3. Перестроение в колонну по 3 по ориентирам в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Пожарные на учениях»

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь, руки с гантелями в стороны (4р).
1-руки к плечам; 2-и.п.
- 2) И.п.-ноги врозь (4р).
1-2-присесть, руки вперед; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-ноги врозь, руки впереди (4р).
1-2-поворот вправо; 3-4-и.п.
5-6-поворот влево; 7-8-и.п.
- 4) И.п.-то же (4р).
1-2-наклон вперед, положить гантели на пол;
3-4-выпрямиться, руки на пояс;
5-6-наклониться, взять гантели; 7-8-и.п.
- 5) Прыжки на месте: ноги врозь-вместе. (20с).

Основные виды движений:

1. Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой.
2. Пролезание между рейками лестницы.
3. Ходьба по доске, сходясь и расходясь при встрече.

Подвижная игра – «Пожарные на учениях»

Цель: развивать ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «Пожарные на учениях»

Задачи:

1. Формировать умение бегать с преодолением препятствий;
2. Научить детей прыжкам с продвижением вперед через предметы;
3. Упражнять в отбивании мяча о пол на месте;
4. Развивать ловкость при пролезании под препятствие на низких четвереньках.
5. Способствовать развитию скоростных качеств в беге.

Инвентарь: барьер; мячи – по кол-ву детей; большой шнур; доски – 2шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Построение в колонну по 1.
2. Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед.
3. Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий.
4. Перестроение в колонну по 4 по ориентирам в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Пожарные на учениях» (см.конспект занятия №3 за декабрь).

Основные виды движений:

1. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед через 6-8 кирпичиков.
2. Пролезание между ножками стула на низких четвереньках.
3. Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой.

Подвижная игра – «Пожарные на учениях»

Цель: развивать ловкость.

Заключительная часть:

1. Ходьба.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

ЯНВАРЬ

Занятие №1. «Зимние забавы» - занятие-игра

Задачи:

1. Формировать навык перестроения их 2-х колонн в две шеренги;
2. Упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь;
3. Развивать глазомер в метании в цель;
4. Способствовать развитию прыгучести и тренировке вестибулярного аппарата.

Инвентарь: обручи маленького диаметра -18-20шт; кегли – 5-6шт; мячи по кол-ву детей; гимнастическая лестница.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Сообщение задач занятия.
2. Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по 2.
3. Перестроение из 2-х колонн в две шеренги.

Основная часть:

Игры: «Перебежки»; «Зайцы и волк»; «Сбей кеглю»; «Перелет птиц»; «Снежиночки-пушиночки».

Заключительная часть:

1. Обычная ходьба.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «Зимние забавы» - занятие-игра

Задачи:

1. Формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед и в стороны;
2. Упражнять детей в прыжках в высоту;
3. Развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его;
4. Развивать силу мышц рук, лазая по лестнице.

Инвентарь: скамейки – 4-5шт; гимнастическая стенка; мячи по кол-ву детей.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Сообщение задач занятия.
2. Построение в шеренгу, размыкание на вытянутые руки в стороны; перестроение в колонну, размыкание на вытянутые руки вперед.

Основная часть:

Игры: «Найди себе пару»; «Лиса в курятнике»; «Подбрось и поймай»; «Перелет птиц»

Заключительная часть:

1. Пальчиковая гимнастика – комплекс №1 (см. декабрь занятие №2).
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «путешествие в зоопарк»

Задачи:

1. Формировать навык ходьбы и бега с преодолением препятствий;
2. Научить детей метать предметы в горизонтальную цель одной рукой;

3. Упражнять детей в перелезании через препятствия;
4. Закрепить умение ходить по наклонной доске;
5. Развивать имитационные способности.

Инвентарь: модули; кирпичики -5-6шт; мешочки с песком, доски – 2шт; обруч.

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба с преодолением препятствий:
 - перешагивание через предметы;
 - ходьба с кочки на кочку» - по кирпичикам.
3. Бег с преодолением препятствий;
 - через модули;
 - «змейкой»

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Веселые жители зоопарка»

(ритмическая гимнастика) имитация повадок животных:

- 1) «Кошка» (умывается лапкой).
- 2) «Змея» (волнообразные движения рукой перед грудью, затем другой).
- 3) «Цапля» (постоять на одной ноге, потом на другой).
- 4) «Обезьянки» (руки согнуты в локтях, поднимать то одну ногу в сторону, то в другую).

Основные виды движений:

1. Метание мешочков в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой с расст.2,5м – снизу.
2. Перелезание через бревно боком.
3. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине.

Малоподвижная игра - «Загадай, отгадай и повтори»

Цель: развивать имитационные способности.

Заключительная часть:

1. Ходьба врассыпную.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «Путешествие в зоопарк»

Задачи:

1. Формировать навык бега с ловлей и увертыванием;
2. Упражнять детей в прыжках вверх с места с касанием предмета;
3. Упражнять детей в метании в горизонтальную цель одной рукой;
4. Закрепить умение перелезть через препятствие.

Инвентарь: модули; кирпичики – 5-6шт; флажок; мешочки с песком бшт; обруч.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба с преодолением препятствий:
 - перешагивание через предметы;
 - ходьба «с кочки на кочку»
 - поднимаясь на модули разной высоты
3. Бег с ловлей и увертыванием.
4. Ходьба с восстановлением дыхания.

Подвижная игра – «Пилоты»

Цель: развивать умение останавливаться по сигналу

Заключительная часть:

1. Ходьба в колонне по 1 с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

ФЕВРАЛЬ

Занятие №1. «В гости к Красной шапочке»

Задачи:

1. Формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте;
2. Упражнять детей в ходьбе и беге по наклонной доске;
3. Совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой;
4. Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель;
5. Способствовать развитию равновесия и ловкости.

Инвентарь: искусственные цветы; доски – 2шт;

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Сообщение задач занятия.
2. Повороты кругом на месте переступанием.
3. Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами.
4. Бег с ловлей и увертыванием.
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения – «Букет для бабушки»:

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь, руки с цветами за спиной (4р).
1-2-руки через стороны вверх, помахать цветами; 3-4-и.п.
- 2) И.п.-сидя, ноги вместе, руки с цветами в стороны (4р).
1-2-согнуть ноги, цветы к коленям вертикально; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-сидя, ноги врозь, руки с цветами в стороны (4р).
1-поворот вправо; 2-и.п.
3-поворот влево; 4-и.п.
- 4) И.п.-сидя, ноги скрестно, руки с цветами вверх (4р)
1-4-наклоны вправо-влево; 5-6-и.п.
- 5) Прыжки: ноги врозь-вместе, руки с цветами у груди (2х8).

Основные виды движений:

1. Ходьба по наклонной доске.
2. Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета.
3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расс.2-2,5м).

Подвижная игра – «Мыши в кладовой»

Цель: развивать внимательность и ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба в колонне по 1, как «мышки».
2. Дыхательная гимнастика – «Подуй на снежок»
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «В гости к Красной Шапочке»

Задачи:

1. Научить детей ползать на средних и низких четвереньках по доске;
2. Развивать ловкость и равновесие в ходьбе, беге и прыжках по наклонной доске;

3. Закрепить навык энергичного отталкивания в прыжках вверх;
4. Воспитывать смелость и внимательность.

Инвентарь: цветы искусственные; доски – 2шт; куб; мячи по кол-ву детей.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Сообщение задач занятия.
2. Повороты кругом на месте прыжком.
3. Чередование ходьбы на месте, высоко поднимая колени, с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу.
4. Чередование бега в колонне с бегом на месте, высоко поднимая колени, «как лошадки».
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с цветами «Букет для бабушки (см. занятие №1 за февраль)

Основные виды движений:

1. Ползание на средних, низких четвереньках по доске.
2. Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске.
3. Прыжки вверх с места и с разбега с касанием головой предмета.

Малоподвижная игра – «Подбрось и поймай»

Цель: отрабатывать подбрасывание мяча на месте

Заключительная часть:

1. Пальчиковая гимнастика – комплекс №2:
 - 1) «Замок». На счет 1-ладони вместе, 2-пальцы соединить в замок;
 - 2) «Лиса и заяц»-все пальцы шагают по полу вперед и назад;
 - 3) «Бабочка»-ладони соединяются тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе.
 - 4) «Счет до четырех»-большой палец соединяется поочередно со всеми остальными;
 - 5) «Цветок»-руки вертикально, ладони друг к другу. Развести пальцы и слегка округлить их. Развести пальцы рук. Ритмичное движение пальцами врозь-вместе. Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «Мой веселый звонкий мяч»

Задачи:

1. Научить детей выполнять активный замах при бросках мяча из-за головы через шнур;
2. Упражнять детей в прыжках на месте с мячом между коленей, добиваясь пружинистых движений;
3. Развивать равновесие, ловкость;
4. Воспитывать у детей интерес к играм с мячом.

Инвентарь: мячи по кол-ву детей; доски – 2шт; скамейка; шнур; стойки – 2шт; обручи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Сообщение задач занятия.
2. Повороты кругом на месте прыжком.
3. Ходьба с мячом: -на носках, руки с мячом вверх; на пятках, руки с мячом вперед; на внешней стороне стопы, мяч за головой;
4. Бег в колонне с остановкой на свисток: спрятать мяч за голову; зажать мяч между ног.
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с мячами:

- 1) «Мяч за голову» (3р).
И.п.-стоя, ноги врозь, мяч внизу
1-2-мяч вверх; 3-4-за голову; 5-6-вверх; 7-8-и.п
- 2) «Погладим» (4р).
И.п.-то же, мяч на полу перед ногами;
1-2-присесть, погладить мяч, сказать: «гладкий»; 3-4-и.п.
- 3) «Вокруг себя» (по 2 раза).
И.п.-сидя, ноги скрестно, мяч впереди на полу;
1-4-поворот вправо, прокатить мяч вокруг себя;
5-8-то же влево;
- 4) «Не отпускай» (4р).
И.п.-сидя, мяч зажат между ступней;
1-2-согнуть ноги к груди; 3-4-и.п.
- 5) «На месте и вокруг» (2р).
1-8-прыжки на месте на двух ногах;

9-16-ходьба вокруг себя.

Основные виды движений:

1. Броски мяча двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на уровне груди детей с расст.2м.
2. Прыжки на месте с мячом, зажатым между коленей.
3. Ходьба высоко поднимая колени по наклонной доске с мячом в руках, касаясь мяча коленом.

Малоподвижная игра – «Юла»

Цель: развивать ловкость

Заключительная часть:

1. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «Мой веселый звонкий мяч»

Задачи:

1. Научить детей ходьбе по скамейке с выполнением дополнительных заданий;
2. Упражнять детей в бросках мяча через препятствие;
3. Способствовать укреплению мышц ног в прыжках;
4. Воспитывать внимательность и волевое качество – выдержку.

Инвентарь: мячи по кол-ву детей; скамейка; шнур; стойки – 2шт.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Сообщение задач занятия.
2. Повороты кругом на месте прыжком.
3. Ходьба с мячом:-на носках, руки вверх; на пятках руки вперед; на внешней стороне стопы, мяч за головой.
4. Бег в колонне с остановкой на свисток; спрятать мяч за голову; зажать мяч между коленей.
5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с мячом (см.занятие №3 за февраль)

Основные виды движений:

1. Ходьба по скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине – поворот вокруг себя, пройти до конца скамейки и спуститься с нее.
2. Прыжки с продвижением вперед с мячом, зажатым между коленей.
3. Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур.

Малоподвижная игра – «Найди и промолчи»

Цель: воспитывать внимательность

Заключительная часть:

1. Построение. Сообщение итогов занятия.

МАРТ

Занятие №1. «Волшебная палочка-выручалочка»

Задачи:

1. Познакомить детей со свойствами гимнастической палки и упражнениями с ней;
2. Научить детей прыгать на одной ноге на месте;
3. Упражняться в перестроении из колонны по 1 в колонну по 2 в движении;
4. Закрепить умение бросать мяч через шнур, добиваясь высокой траектории полета мяча.

Инвентарь: гимнастические палки – по кол-ву детей; скамейка; мячи – по кол-ву детей; стойки и шнур; рожок и кнут.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба с палкой: -руки вверх; руки вперед; палка на плечах.
3. Непрерывный бег «змейкой» с палкой на плечах.
4. Перестроение из колонны по 1 по 2 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой:

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь, палка внизу (4р).
1-палку вперед; 2-палку вверх;
3-палку за голову; 4-палку вверх; 5-6-и.п.
- 2) И.п.-стоя ноги врозь, палка впереди (3р).
1-2-палку вправо; 3-4-и.п.

- 5-6-то же влево, 7-8-и.п.
- 3) И.п.-то же, палку вверх (5р).
1-2-наклон вперед прогнувшись; 3-4-и.п.
- 4) И.п.-узкая стойка, ноги врозь, палка внизу (5р).
1-2-присесть, палку вперед; 3-4-и.п.
- 5) И.п.-лежа на животе, палкаверху (5р)
1-2-палку назад, прогнуться; 3-4-и.п.
- 6) Кружение вокруг палки, поставленной вертикально, хват за верхний конец одной рукой, другая на поясе.

Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастической скамейке с палкой на плечах.
2. Прыжки с продвижением вперед на одной ноге расст.2-3м.
3. Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур; натянутый на уровне груди детей с расст.2м.

Подвижная игра – «Пастух и стадо»

Цель: отрабатывать умение реагировать на сигнал

Заключительная часть:

1. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «Волшебная палочка-выручалочка»

Задачи:

1. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице удобным способом;
2. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастическому буму;
3. Развивать ловкость и координацию в прыжках в высоту;
4. Способствовать интерес к занятиям физкультурой.

Инвентарь: гимнастические палки – по кол-ву детей; скамейка; мячи – по кол-ву детей; гимнастическая стенка; обруч; мат.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба: на носках; на пятках; на наружном своде стопы со сменой положения рук;
3. Бег со средней скоростью (40-60м) в чередовании с ходьбой;
4. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (см. занятие №1 за март)

Основные виды движений:

1. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.
2. Ходьба по гимнастическому буму с палкой над головой + спрыгивание с бума.

Малоподвижная игра – «Подбрось и поймай»

Цель: развивать ловкость

Заключительная часть:

1. Пальчиковая гимнастика – комплекс №2 (см. февраль занятие №2).
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «Автомобилисты»

Задачи:

1. Научить метать предметы на дальность;
2. Развивать равновесие в ходьбе по буму;
3. Развивать координацию движений при лазании по гимнастической стенке;
4. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении заданий по зрительному сигналу.

Инвентарь: кольца – по кол-ву детей; мячи – по кол-ву детей; скамейка; гимнастическая стенка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Создание игровой мотивации. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба с остановкой на зрительный сигнал.
3. Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой.
4. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с кольцами:

- 1) «Рули» (4р).
И.п.-стоя, ноги врозь, кольцо перед грудью;
1-2-поворот кольца вправо-влево; 3-4-и.п.

- 2) «Посмотри вперед» (5р).
И.п.-то же;
1-2-наклон вперед, кольцо вперед; 3-4-и.п
- 3) «Не задень» (4р).
И.п.-сидя, ноги вместе;
1- коснуться кольцом пальцев ног; 2-и.п
- 4) «Кольцо вперед» (4р).
И.п.-о.с., кольцо вперед перед грудью;
1-2-присесть, кольцо вперед, руки выпрямить; 3-4-и.п.
- 5) Прыжки: (2р).
1-8-подскоки вокруг кольца; 9-16-ходьба на месте.

Основные виды движений:

1. Метание теннисного мяча вдаль правой и левой рукой.
2. Лазание по гимнастической лестнице произвольным способом.
3. Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо-влево.

Подвижная игра – «Скок-поскок»

Цель: развивать прыгучесть

Заключительная часть:

1. Ходьба парами с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «Автомобилисты»

Задачи:

1. Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе;
2. Научить детей выполнять прыжок в высоту с места;
3. Совершенствовать замах и активный бросок при выполнении метания на дальность;
4. Способствовать воспитанию выносливости в беге;
5. Воспитывать смелость, лазая по гимнастической стенке.

Инвентарь: кольца – по кол-ву детей; гимнастическая стенка; резиночка; мешочки с песком ; обручи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Сообщение задач занятия. Создание игровой мотивации.

2. Ходьба с остановкой на звуковой сигнал; встать на одну ногу; присесть;
3. Бег со средней скоростью «змейкой»;
4. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с кольцами (см. занятие №3 за март)

Основные виды движений:

1. Прыжок в высоту с места через резиночку (выс. 10-15 см).
2. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.
3. Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.

Подвижная игра – «Такси»

Цель: способствовать воспитанию выносливости в беге..

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания, имитируя езду на автомобиле – «Возвращаемся в гараж».
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

АПРЕЛЬ

Занятие №1. «Веселые туристы»

Задачи:

1. Формировать представление о перестроении из колонны по 1 в колонну по 4;
2. Научить ходьбе по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук;
3. Упражнять в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами;
4. Развивать глазомер при метании вдаль;
5. Способствовать развитию быстроты.

Инвентарь: султанчики; резиночка; стойки; мешочки с песком – по кол-ву детей; шнур.

НОД

Подготовительная часть:

1. Сообщение задач занятия. Создание игровой мотивации.

2. Ходьба в колонне «змейкой»; с поворотом кругом по команде.
3. Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе.
4. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с султанчиками:

- 1) «Большие круги» (4р).
И.п.-стоя, ноги врозь, султанчики внизу;
1-руки через стороны вверх, скрестить руки над головой; 2-и.п.
- 2) «Дотянись» (4р).
И.п.-сидя, ноги врозь, руки в стороны;
1-2-наклон вперед, коснуться пола; 3-4-и.п.
- 3) «Сильные взмахи» (4р).
И.п.-сидя на пятках, султанчики опущены;
1-2-подняться на колени, султанчики взмахом через стороны вверх;
3-4-и.п.
- 4) «Султанчики вверх» (4р).
И.п.-сидя, ноги скрестно, султанчики перед грудью;
1-поворот вправо;
2-султанчики вверх;
3-султанчики перед грудью; 4-и.п. то же влево
- 5) «Подскоки» (2р).
10-16пружинистых подскоков на месте.

Основные виды движений:

1. Ходьба по наклонному бревну с движениями рук вперед; за голову – «Идем в лес».
2. Прыжок в высоту с места через резиночку (выс.10-15см).
3. Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.

Подвижная игра – «Не забегай в круг»

Цель: способствовать развитию быстроты

Заключительная часть:

1. Ходьба по шнуру боком.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «Веселые туристы»

Задачи:

1. Формировать умение перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 4 в движении;
2. Научить детей лазать по лестнице с переходом с пролета на пролет;
3. Развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну.
4. Закрепить умение выполнять прыжок через препятствие легко и пружинисто.

Инвентарь: султанчики; бревно; гимнастическая лестница; кирпичики; детские рюкзаки.

НОД

Подготовительная часть:

1. Сообщение задач занятия. Создание игровой мотивации.
2. Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал свистка: сесть «по-турецки» без помощи рук; встать на одной ноге – «туристы тренируются».
3. Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу свистка: присесть; лечь на живот.
4. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с султанчиками (см занятие №1 за апрель).

Основные виды движений:

1. Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом.
2. Ходьба по наклонному бревну, руки на поясе.
3. Прыжки через 3-4 кирпичика.

Игра-эстафета «Добеги и надень»

Цель: развивать ловкость

Заключительная часть:

1. Пальчиковая гимнастика – комплекс №2 (см март занятие №2).
2. Ходьба парами.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «На помощь трем пороссятам»

Задачи:

1. Научить детей метать в горизонтальную цель;
2. Упражнять в лазании по лестнице с переходом с пролета на пролет;
3. Развивать равновесие, выполняя ходьбу по наклонному бревну с перешагиванием через предметы;
4. Воспитывать творческое воображение при выполнении физкультурных упражнений.

Инвентарь: гантели; мешочки с песком; обручи; шведская стенка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Сообщение задач занятия. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну; размыкание на вытянутые руки вперед.
3. Ходьба мелким и широким шагом – «через лужицы»
4. Чередование обычного бега с бегом широким шагом – «по-волчьи».
5. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с гантелями – «Мы сильные»:

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь, гантели в стороны (4р).
1-2-руки через стороны вверх, посмотреть на гантели; 3-4-и.п.
- 2) И.п.-то же, гантели у пояса (4р).
1-2-наклон вправо, скользя гантелей вниз по ноге; 3-4-и.п.
5-6-то же в другую сторону; 7-8-и.п.
- 3) И.п.-сидя, ноги скрестно, гантели у плеч (4р).
1-2-поворот вправо, коснуться гантелей в правой руке пола дальше за спиной; 3-4-и.п.
5-6-то же в другую сторону; 7-8-и.п.
- 4) И.п.-о.с.(9р).
1-присесть, гантели вперед; 2-и.п.
- 5) Прыжки: ноги вместе-врозь (2x10)

Основные виды движений:

1. Метание мешочков в обруч, лежащий на полу (расст.2-2,5м).
2. Лазание по гимнастической лестнице с переходом с одного пролета на другой приставным шагом.
3. Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием предметов.

Подвижная игра – «Нам не страшен серый волк»

Цель: развивать быстроту и ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «В гости к трем поросятам»

Задачи:

1. Научить детей выполнять прыжки через короткую скакалку, неподвижно висящую над полом;
2. Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель;
3. Упражнять в лазании по лестнице с пролета на пролет;
4. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: скакалки; шишки; корзина для метания; гимнастическая стенка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Сообщение задач занятия. Создание игровой мотивации.
2. Построение в колонну парами.
3. Чередование ходьбы парами с ходьбой врассыпную.
4. Чередование бега в парах, взявшись за руки, с бегом врассыпную.
5. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с шишками (см. занятие №3 за апрель).

Основные виды движений:

1. Прыжки через неподвижную скакалку вперед и назад.
2. Метание шишек в корзину правой и левой рукой.
3. Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом.

Малоподвижная игра – «Зайка серый умывается»

Цель:

Заключительная часть:

1. Построение. Сообщение итогов занятия.

МАЙ

Занятие №1. «На солнечной поляне»

Задачи:

1. Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команду: «Равняйся», «Смирно».
2. Научить детей ходить по наклонному бревну со взмахами рук;
3. Упражнять в прыжках через короткую скакалку;
4. Закрепить умение метать в горизонтальную цель;
5. Развивать умение ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: надувные шарик красного и зеленого цвета; разноцветные ленточки; мешочки с песком; корзина для метания; скакалки; обручи; флажок.

НОД

Подготовительная часть:

1. Сообщение задач занятия. Создание игровой мотивации.
2. Ходьба в рассыпную – на зеленый шарик; остановиться – на красный шарик.
3. Челночный бег 3х5м.
4. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с разноцветной лентой:

- 1) И.п.-о.с., ленточка в правой руке (3р).
1-4-взмахи лентой вверх-вниз правой рукой;
5-8-то же левой рукой;
- 2) И.п.-сидя, упор руками сзади, ноги согнуты, лента на полу перед ногами (4р).
1-выпрямить правую ногу над лентой; 2-и.п.
3-то же левой ногой; 4-и.п.
- 3) И.п.-стоя, ноги врозь, ленточка на плечах, держать за концы (4р).
1-наклон вперед; 2-и.п.
3-то же влево; 4-и.п.
- 4) И.п.-то же, ленточка перед грудью (4р).
1-2-поднять вперед правую ногу, согнутую в колене, ленту опустить на колено; 3-4-и.п.
5-6-то же левой ногой; 7-8-и.п.
- 5) Подскоки на месте со взмахами лентой произвольно (15с).

Основные виды движений:

1. Ходьба по наклонному бревну со взмахами ленточкой над головой.
2. Метание мешочков в корзину (расст.2-2,5м).
3. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.

Подвижная игра – «Раз, два, три – ищи».

Цель:

Заключительная часть:

1. Упражнение для профилактики плоскостопия – ходьба по оводу обруча.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №2. «На солнечной поляне»

Задачи:

1. Формировать умение ходить спиной вперед;
2. Научить детей перелезать через верхнюю планку лестницы-стремянки;
3. Развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине;
4. Закрепить умение прыгать через скакалку, добиваясь ритмичности и многократности прыжков;
5. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве и быстроты движений.

Инвентарь: разноцветные ленточки; скакалки; лестница-стремянка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Сообщение задач занятия. Создание игровой мотивации.
2. Чередование обычной ходьбы с ходьбой спиной вперед по команде.
3. Челночный бег.
4. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения занятие с разноцветной лентой (см.занятие №1 за май).

Основные виды движений:

1. Перелезание через верхнюю планку лестницы-стремянки боком и спуск с нее.
2. Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине.
3. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.

Подвижная игра – «Прятки».

Цель: способствовать развитию умения ориентироваться

Заключительная часть:

1. Пальчиковая гимнастика – комплекс №2 (см.апрель занятие №2).
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №3. «Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион»

Задачи:

1. Научить детей метать в вертикальную цель;
2. Развивать равновесие в ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы;
3. Развивать скоростные качества в беге;
4. Воспитывать смелость при перелезании через лестницу-стремянку.

Инвентарь: мячи-по кол-ву детей; мешочки с песком; лестница-стремянка; бревно; модули.

НОД

Подготовительная часть:

1. Сообщение задач занятия. Создание игровой мотивации.
2. Чередование обычной ходьбы с ходьбой спиной вперед по команде.
3. Челночный бег (3х5м).
4. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с мячами:

- 1) И.п.-о.с, мяч внизу (5р).
1-мяч вверх; 2-и.п.
3-подбросить мяч; 4-поймать;
- 2) И.п.-стоя, ноги врозь, мяч перед грудью (6р).
1-4-присесть, ударить мячом о пол, поймать, вернуться в и.п.
- 3) И.п.-то же, мяч сверху (6р).
1-наклон в правую сторону; 2-и.п.

3-то же в левую сторону; 4-и.п.

4) И.п.-то же (бр).

1-наклон вперед, коснуться мячом пола; 2-и.п.

5) И.п.-ноги слегка врозь, мяч в опущенных руках (2р).

1-12-подскоки на месте и ходьба с мячом над головой.

Основные виды движений:

1. Метание мешочка в вертикальную цель.
2. Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее.
3. Ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через модули.

Подвижная игра – «Мы веселые ребята»

Цель: развивать скоростные качества в беге

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Занятие №4. «Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион»

Задачи:

1. Научить детей прыжку в длину с места;
2. Упражнять в метании в вертикальную цель;
3. Закрепить умение лазать по лестнице в усложненных условиях;
4. Развивать ловкость; быстроту реакции;
5. Воспитывать умение действовать коллективно.

Инвентарь: мячи – по кол-ву детей; лестница-стремянка; мешочки с песком; сетка; мяч.

НОД

Подготовительная часть:

1. Сообщение задач занятия. Создание игровой мотивации. Повороты на месте переступанием направо, налево на месте.
2. Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на четвереньках.
3. Бег в быстром темпе на скорость.
4. Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с мячами (см. занятие №3 за май).

Основные виды движений:

1. Прыжок в длину с места.
2. Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком.
3. Метание мешочков в вертикальную цель с расст. 1,5-2м.

Подвижная игра – «Мяч через сетку»

Цель: развивать ловкость; быстроту реакции

Заключительная часть:

1. Ходьба с постановкой рук вперед, в стороны, вверх.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

Старшая группа

СЕНТЯБРЬ

1 неделя - «Сбор урожая»

Задачи:

1. Научить детей ходить по ограниченной поверхности с усложнением;
2. Закрепить умение лазать по лестнице с усложнением;
3. Развивать ловкость и быстроту реакции в беге с изменением темпа движения;
4. Воспитывать дружеское отношение , к игре.

Инвентарь: мячи; скамейка; корзина; обручи; съемная лестница.

НОД

Подготовительная часть:

1. Сообщение задач занятия. Создание игровой мотивации.
2. Ходьба: -обычная; на носках, руки вверх; в полуприседе , руки с стороны.
3. Бег: -с изменением темпа; с остановкой по сигналу.
4. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с мячами:

- 1) «Поверни мяч» (бр).

- И.п.-стоя, ноги врозь, мяч внизу
1-2-мяч вперед, кистями повернуть мяч к себе, согнуть руки; 3-4-и.п.
- 2) «От ноги к ноге» (5р).
И.п.-стоя, ноги врозь, мяч на полу между ног, руки за спину;
1-3-наклон вперед, катать мяч руками от ноги к ноге; 4-и.п.
- 3) «Прокати» (5р).
И.п.-сидя, ноги вместе, руки упор сзади, мяч на полу сбоку;
1-2-согнуть ноги, прокатить мяч под ногами влево в ворота; 3-4-и.п.
- 4) «Бревнышки» (по 3р).
И.п.-лежа на спине, мяч вверх;
1-4-поворот на живот, затем на спину;
5-8-то же в другую сторону;
- 5) «Ближе к себе» (6р).
И.п.-стоя, ноги врозь, мяч перед грудью;
1-4-присесть, бросить мяч о пол, поймать его; 5-6-и.п.
- 6) «Подскоки» (3р).
И.п.-о.с., мяч на полу, руки на поясе;
10-12-подскоков вокруг мяча + ходьба вокруг мяча.

Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастической скамейке.
2. Ползание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную и спуск с нее.
3. Прыжки из обруча в обруч.

Подвижная игра – «Огородники»

Цель: развивать быстроту и ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнения для профилактики плоскостопия – «Собери платочек».
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

2 неделя -Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Научить детей подбрасывать мяч вверх, бросать о пол и ловить его, не прижимая к груди;
2. Упражнять в ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы;

3. Закрепить умение прыгать на 2-х ногах с продвижением вперед с дополнительным заданием;
4. Развивать ловкость в эстафете с подлезанием.

Инвентарь: мячи; скамейка; модули; кегли; флажки; дуги.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба: -обычная; на носках, руки вверх; на пятках, руки вперед; враспынную.
3. Бег: -обычный; с высоким подниманием коленей; с захлестыванием голени назад.
4. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с мячами:

- 1) «Поверни мяч» (6р).
И.п.-стоя, ноги врозь, мяч внизу
1-2-мяч вперед, кистями повернуть мяч к себе, согнуть руки; 3-4-и.п.
- 2) «От ноги к ноге» (5р).
И.п.-стоя, ноги врозь, мяч на полу между ног, руки за спину;
1-3-наклон вперед, катать мяч руками от ноги к ноге; 4-и.п.
- 3) «Прокати» (5р).
И.п.-сидя, ноги вместе, руки упор сзади, мяч на полу сбоку;
1-2-согнуть ноги, прокатить мяч под ногами влево в ворота; 3-4-и.п.
- 4) «Бревнышки» (по 3р).
И.п.-лежа на спине, мяч вверх;
1-4-поворот на живот, затем на спину;
5-8-то же в другую сторону;
- 5) «Ближе к себе» (6р).
И.п.-стоя, ноги врозь, мяч перед грудью;
1-4-присесть, бросить мяч о пол, поймать его; 5-6-и.п.
- 6) «Подскоки» (3р).
И.п.-о.с., мяч на полу, руки на поясе;
10-12-подскоков вокруг мяча + ходьба вокруг мяча.

Основные виды движений:

1. Подбрасывание мяча вверх; броски вниз о пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (до 10 раз подряд).
2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая модули.
3. Прыжок на 2-х ногах с продвижением вперед между кеглями «змейкой».

Игра-эстафета: «Кто быстрее до флажка»

Цель: развивать ловкость и быстроту

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – «стретчинг»:
 - 1) И.п.-стоя, руки вперед. Одной рукой растягивать связки ладони другой руки. То же другой рукой.
 - 2) И.п.-стоя, руки «в замке». Отведение рук вверх-назад.
 - 3) И.п.-стоя, соединить руки за спиной: одна рука сверху, а вторая снизу.
 - 4) И.п.-стоя, соединить руки за спиной – свести лопатки.
 - 5) И.п.-сидя, ноги «по-турецки». Наклониться в правую сторону, положив правую руку на колено левой ноги, а левую руку тянуть к колену правой ноги через голову. То же в другую сторону.
 - 6) И.п.-стоя, руки вверх:-расслабить кисти рук; расслабить плечи; согнуть колени, расслабить туловище.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

3 неделя - Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок;
2. Научить детей ползать на четвереньках между предметами;
3. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча;
4. Развивать равновесие в ходьбе по буму на носках;
5. Развивать скорость реакции и прыгучесть.

Инвентарь: скакалки; кегли; бум; мячи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в пары и обратно в шеренгу.

2. Ходьба в колонне:-обычная; перекатом с пятки на носок; парами; на носках.
3. Бег:-обычный; мелким и широким шагом; врасыпную.
4. Ходьба с восстановлением дыхания с перестроением в колонну. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения со скакалкой:

- 1) И.п.-о.с, скакалка сложена вдвое на ладонях (бр).
1-скакалку вверх; 2-и.п.
- 2) И.п.-стоя, ноги врозь, скакалка на лопатках;
1-наклон вправо;2-и.п.
3-то же влево; 4 –и.п.
- 3) И.п.-о.с., скакалка в опущенных руках (бр).
1-присесть, скакалку вперед; 2-и.п.
- 4) И.п.-стоя, ноги врозь, скакалка сверху (бр).
1-наклон вперед коснуться скакалкой пола; 2-и.п.
- 5) И.п. то же, скакалка впереди в вытянутых руках (4р).
1-поворот вправо; 2-и.п.
3-то же влево; 4-и.п.
- 6) Прыжки через скакалку, лежащую на полу (3x10).
- 7) Ходьба вокруг скакалки с восстановлением дыхания.

Основные виды движений:

1. Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями.
2. Ходьба по гимнастическому буму на носках, руки вверх.
3. Игра «Подбрось-поймай»

Подвижная игра - «Удочка»

Цель: развивать скорость реакции и прыгучесть

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Пальчиковая гимнастика – комплекс №1 :
 - 1) «Флажок»-большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе.
 - 2) «Птички»-поочередно большой палец соединяется со всеми остальными.
 - 3) «Гнездо»-соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты.

- 4) «Цветок»-то же, но пальцы разъединить.
 - 5) «Корни растений»-прижать кисти рук тыльной стороной друг к другу, опустить пальца вниз.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

4 неделя - Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.

Задачи:

1. Развивать ловкость, прыгучесть, глазомер;
2. Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал;
3. Воспитывать уважительное отношение к товарищам;
4. Прививать интерес к занятиям физкультурой и потребность к ежедневным спортивным занятиям.

Инвентарь: овощи-муляжи; мячи; фишки; дуги; скамейки.

НОД

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Игровое задание «Найди свое место в колонне».
3. Эстафета «Перенеси овощи в корзину».

Основная часть:

1. Эстафета - «Пингвины с мячом».
2. Игровое задание – «Кто быстрее проползет».
3. Игровое задание – «Попади в воротики».
4. Упражнение на развитие мышечной силы «Стань сильным».

Заключительная часть:

1. Дыхательная гимнастика – «Гони шарик».
2. Упражнения на расслабление.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

ОКТАБРЬ

1 неделя - «Экскурсия в осенний лес»

Задачи:

1. Формировать умение бегать с преодолением препятствий;
2. Научить детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие;
3. Упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой;
4. Закрепить навык ползания на четвереньках между предметами;
5. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать по команде преподавателя.

Инвентарь: модули; шнур; мячи; кегли; платочки.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Создание игровой мотивации. Перестроение в колонну.
2. Ходьба в глубоком приседе.
3. Бег:-змейкой; широким шагом; с преодолением препятствий (модули 10-20см).
4. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «Тренировка велосипедиста»:

- 1) И.п.-о.с., руки к плечам, локти в стороны (бр).
1-свести локти перед грудью; 2-и.п.
- 2) И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны (бр).
1-поворот вправо, руки за спину; 2-и.п.
3-то же влево; 4-и.п.
- 3) И.п.-стоя, ноги на ширине стопы, руки на пояс (бр).
1-присесть; 2-опуститься на колени;
3-присесть; 4-и.п.
- 4) И.п.-упор на коленях (бр).
1-2-выпрямить ноги, выгнуть спину, голову на грудь (бр).
- 5) И.п.-стоя на коленях, руки на поясе (4р).
1-2-сесть справа от пяток на пол; 3-4-и.п.;
5-6-то же влево; 7-8-и.п.
- 6) И.п.-сидя, руки на поясе (бр).

- 1-2-наклон вперед, коснуться руками ступней; 3-4-и.п.
7) И.п.-о.с., руки на поясе (бр).
1-3-подпрыгивание на месте;
4-прыжок с поворотом на 180гр.
5-7-подпрыгивание на месте;
8-прыжок с поворотом на 180 гр.

Основные виды движений:

1. Ходьба по шнуру, руки в стороны.
2. Ползание на средних четвереньках «змейкой» между кеглями.
3. Броски мяча о пол поочередно правой и левой рукой.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнения для профилактики плоскостопия с платочками.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

2 неделя - Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Формировать умение выполнять повороты на месте с прыжком;
2. Научить детей лазать по лестнице разноименным способом;
3. Упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя правильную осанку;
4. Закрепить умение отбивать мяч о пол;
5. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.

Инвентарь: мячи; лестница; шнур.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Повороты на месте прыжком. Перестроение в круг.
2. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево; на пятках, на носках.
3. Бег:-со сменой ведущего; «ножницами» вперед; с остановкой на звуковой сигнал.
4. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с мячами:

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь, мяч внизу (4р).
 - 1-мяч вверх, потянуться;
 - 2-опустить мяч на лопатки;
 - 3-счет 1; 4-и.п.
- 2) И.п.-то же (4р).
 - 1-2-поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у правой пятки; 3-4-и.п.
 - 5-8-то же в другую сторону.
- 3) И.п.-о.с, мяч на полу (4р).
 - 1-4-поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад;
 - 5-8-то же другой ногой.
- 4) И.п.-сидя, ноги врозь, мяч вверху (4р).
 - 1-3-пружинистые наклоны вперед с касанием пола; 4-и.п.
- 5) И.п.-о.с. (8р).
 - 1-присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол;
 - 2-встать, поймать мяч.
- 6) Прыжки на 2-х ногах вокруг мяча.

Основные виды движений:

1. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.
2. Ходьба по шнуру, выложенному «змейкой».
3. Ведение мяча одной рукой в движении.

Подвижная игра – «Коршун и наседка»

Цель: развивать внимательность и ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнения на развитие гибкости – стретчинг:
 - 1)И.п.-стоя, руки вперед. Одной рукой растягивать связки ладони другой руки. То же другой рукой.
 - 2)И.п.-стоя, руки «в замке». Отведение рук вверх-назад.
 - 3)И.п.-стоя, соединить руки за спиной: одна рука сверху, а вторая снизу.
 - 4)И.п.-стоя, соединить руки за спиной – свести лопатки.

5)И.п.-сидя, ноги «по-турецки». Наклониться в правую сторону, положив правую руку на колено левой ноги, а левую руку тянуть к колену правой ноги через голову. То же в другую сторону.

3. Построение. Сообщение итогов занятия.

3 неделя - Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Формировать умение перестраиваться в два круга;
2. Научить детей перепрыгивать предметы;
3. Упражнять в лазании по гимнастической стенке разноименным способом;
4. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру;
5. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом.

Инвентарь: мячи; модули; лестница; шнур.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в два круга и обратно.
2. Ходьба по кругу:-на носках; на пятках; выпадами; спиной вперед.
3. Бег:-«змейкой»; с поворотом кругом по звуковому сигналу.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с мячами:

- 1) «Поверни мяч» (6р).
И.п.-стоя, ноги врозь, мяч внизу
1-2-мяч вперед, кистями повернуть мяч к себе, согнуть руки; 3-4-и.п.
- 2) «От ноги к ноге» (5р).
И.п.-стоя, ноги врозь, мяч на полу между ног, руки за спину;
1-3-наклон вперед, катать мяч руками от ноги к ноге; 4-и.п.
- 3) «Прокати» (5р).
И.п.-сидя, ноги вместе, руки упор сзади, мяч на полу сбоку;
1-2-согнуть ноги, прокатить мяч под ногами влево в ворота; 3-4-и.п.
- 4) «Бревнышки» (по 3р).
И.п.-лежа на спине, мяч вверх;

- 1-4-поворот на живот, затем на спину;
5-8-то же в другую сторону;
- 5) «Ближе к себе» (6р).
И.п.-стоя, ноги врозь, мяч перед грудью;
1-4-присесть, бросить мяч о пол, поймать его; 5-6-и.п.
- 6) «Подскоки» (3р).
И.п.-о.с., мяч на полу, руки на поясе;
10-12-подскоков вокруг мяча + ходьба вокруг мяча.

Основные виды движений:

1. Прыжки через 6 модулей.
2. Ходьба по шнуру с мешочком на голове.
3. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.

Подвижная игра – «Ловишка с мячом»

Цель: развивать глазомер и ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Пальчиковая гимнастика – комплекс №1 (см. занятие №3 за сентябрь).
 - 1)«Флажок»-большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе.
 - 2)«Птички»-поочередно большой палец соединяется со всеми остальными.
 - 3)«Гнездо»-соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты.
 - 4)«Цветок»-то же, но пальцы разъединить.
 - 5)«Корни растений»-прижать кисти рук тыльной стороной друг к другу, опустить пальца вниз.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

4 неделя - Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх

Задачи:

1. Познакомить детей с расчетом на 1,2;
2. Развивать равновесие, прыгучесть, скоростные качества, ловкость;
3. Укреплять силу мышц;
4. Воспитывать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.

Инвентарь: ленточки двух цветов; кубики; обручи; скамейки; бадминтонные ракетки и воланчик; теннисные мячи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Расчет на 1,2.
2. Ходьба: -обычная; спиной вперед; на высоких четвереньках; с приседанием на звуковой сигнал.
3. Игра «Встречные перебежки»

Основная часть:

1. Игровое задание – «Через кочки».
2. Большая прыжковая эстафета.
3. Эстафета «Пронеси предмет, не задев кегли».
4. Упражнения на развитие мышечной силы.

Заключительная часть:

1. Дыхательная гимнастика «Гони шарик».
2. Упражнения на расслабление.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

НОЯБРЬ

1 неделя - «Путешествие по родному городу»

Задачи:

1. Научить детей ходить по гимнастическому буму с дополнительным занятием;
2. Упражнять в прыжках через предметы с усложнением, добиваясь ритмичности и легкости выполнения;
3. Закрепить умение лазать по гимнастической лестнице с дополнительным заданием;
4. Развивать глазомер, прокатывая мяч в цель;
5. Осуществлять профилактику плоскостопия.

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Повороты на месте. Перестроение в колонну.
2. Ходьба: -обычная, на носках, руки за головой; по массажной поверхности, руки на поясе; выпадами.
3. Бег: -обычный; с ускорением; с остановкой на звуковой сигнал.
4. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из 1 колонны в 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с лентами:

- 1) И.п.-о.с., лента в опущенной правой руке (4р).
1-2-волнообразными движениями через перед поднять руки вверх;
3-4-два круга правой рукой в боковой плоскости;
5-6-то же другой рукой; 7-8-и.п.
- 2) И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны, лента в правой руке (4р).
1-поворот вправо, левой рукой взять ленту; 2-и.п.
3-то же в другую сторону; 4-и.п.
- 3) И.п.-о.с., руки в стороны, лента в левой руке (6р).
1-мах левой ногой в сторону, руки вниз-скрестно; 2-и.п.
3-то же другой ногой; 4-и.п.
- 4) И.п.-стоя, ноги врозь, руки внизу, лента в правой руке (6р).
1-3-медленный наклон вперед прогнувшись, прямые руки вперед,
придавая ленте волнообразные движения;
4-и.п., переложить ленту в другую руку.
- 5) И.п.-о.с. прямые руки в назад (6р).
1-поднять согнутую ногу вперед, руки махом вверх; 2-и.п.
3-то же другой ногой; 4-и.п.
- 6) Прыжки на 2-х ногах через ленту, руки на поясе.

Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастическому буму, руки в стороны, с приседанием на середине, руки вперед.
2. Прыжки через 6 модулей на 2-х ногах правым и левым боком с продвижением вперед.
3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Малоподвижная игра – «Попади в яблочко»

Цель: развивать глазомер, прокатывая мяч в цель

Заключительная часть:

1. Упражнения для профилактики плоскостопия с платочками.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

2 неделя - Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Формировать умение перестраиваться в 3 колонны с места;
2. Научить детей перебрасывать мяч в парах снизу и от груди;
3. Упражнять в ходьбе по буму с дополнительным заданием;
4. Закрепить умение выполнять пружинистые прыжки через предметы;
5. Воспитывать у детей стремление выполнять физкультурные упражнения эстетично.

Инвентарь: разноцветные ленты; бум; модули; мячи; лестница.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Повороты на месте кругом. Перестроение в колонну.
2. Ходьба: -обычная; с заданиями для рук.
3. Бег: -обычный; высоко поднимая колени; по сигналу врассыпную.
4. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с лентами:

- 1) И.п.-о.с., лента в опущенной правой руке (4р).
1-2-волнообразными движениями через перед поднять руки вверх;
3-4-два круга правой рукой в боковой плоскости;
5-6-то же другой рукой; 7-8-и.п.
- 2) И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны, лента в правой руке (4р).
1-поворот вправо, левой рукой взять ленту; 2-и.п.
3-то же в другую сторону; 4-и.п.
- 3) И.п.-о.с., руки в стороны, лента в левой руке (6р).
1-мах левой ногой в сторону, руки вниз-скрестно; 2-и.п.
3-то же другой ногой; 4-и.п.
- 4) И.п.-стоя, ноги врозь, руки внизу, лента в правой руке (6р).
1-3-медленный наклон вперед прогнувшись, прямые руки вперед,
придавая ленте волнообразные движения;

- 4-и.п., переложить ленту в другую руку.
- 5) И.п.-о.с. прямые руки в назад (бр).
1-поднять согнутую ногу вперед, руки махом вверх; 2-и.п.
3-то же другой ногой; 4-и.п.
- б) Прыжки на 2-х ногах через ленту, руки на поясе.

Основные виды движений:

1. Перебрасывание мяча в парах из положения снизу, от груди с расст. 1.5-2м.
2. Ходьба по гимнастическому буму, руки на поясе, приседая на одной ноге, другую ногу проносить сбоку.
3. Прыжки через модули на 2-х ногах; на одной ноге с продвижением вперед.

Подвижная игра – «Медведи и пчелы»

Цель: развивать ловкость

Заключительная часть:

1. Упражнения для развития гибкости – стретчинг:
 - 1)И.п.-стоя, руки вперед. Одной рукой растягивать связки ладони другой руки. То же другой рукой.
 - 2)И.п.-стоя, руки «в замке». Отведение рук вверх-назад.
 - 3)И.п.-стоя, соединить руки за спиной: одна рука сверху, а вторая снизу.
 - 4)И.п.-стоя, соединить руки за спиной – свести лопатки.
 - 5)И.п.-сидя, ноги «по-турецки». Наклониться в правую сторону, положив правую руку на колено левой ноги, а левую руку тянуть к колену правой ноги через голову. То же в другую сторону.
 - б)И.п.-стоя, руки вверх:-расслабить кисти рук; расслабить плечи; согнуть колени, расслабить туловище.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

3 неделя - Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Формировать у детей представление о расхождении из колонны; о четких поворотах на углах зала;

2. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
3. Упражнять в перебрасывании мяча в парах, добываясь необходимой траектории полета мяча;
4. Развивать равновесие и ловкость;
5. Способствовать тренировке вестибулярного аппарата.

Инвентарь: скамейки; обручи; мячи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия, Перестроение в колонну.
2. Ходьба: -обычная; расхождение из колонны по 1 в разные стороны колоннами; с закрытыми глазами.
3. Бег: -семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный в чередовании с прыжками на одной ноге по сигналу.
4. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках:

- 1) И.п.-сидя верхом на скамейке, руки к плечам (бр).
1-3-круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п.
- 2) И.п.-стоя, боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверху (4р).
1-наклон вниз, коснуться ступни ноги, стоящей на полу, двумя руками;
2-и.п.
3-то же к другой ноге; 4-и.п.
- 3) И.п.-сидя на скамейке, держась за нее руками, ноги вытянуты вперед (по 5р).
1-сгибая ноги в коленях, сесть на пол; 2-и.п.
- 4) И.п.-лежа на животе на полу, ноги на скамейке (по 3р).
1-поднять вверх правую ногу; 2-и.п.
3- то же другой ногой; 4-и.п.
- 5) И.п.-сидя на скамейке, руки за голову (по 3р).
1-наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2-и.п.
3-то же в другую сторону; 4-и.п.
- 6) Прыжки на двух ногах вокруг скамейки в одну, затем другую сторону.

Основные виды движений:

1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

2. Легкий бег по скамейке, в конце присесть и прыгнуть вверх с приземлением в обозначенное место.
3. Перебрасывание мяча в парах из-за головы с расст. 2м.

Игра – эстафета-«В паре»

Цель: развивать быстроту и ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Пальчиковая гимнастика – комплекс №1:
 - 1)«Флажок»-большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе.
 - 2)«Птички»-поочередно большой палец соединяется со всеми остальными.
 - 3)«Гнездо»-соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты.
 - 4)«Цветок»-то же, но пальцы разъединить.
 - 5)«Корни растений»-прижать кисти рук тыльной стороной друг к другу, опустить пальца вниз.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

4 неделя - Зачетное

Задачи:

1. Выявить уровень овладения основными движениями.

Инвентарь: бум; мячи; лестница.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Повороты на месте. Перестроение в колонну.
2. Ходьба:-обычная; парами.
3. Бег:-обычный; с остановкой по сигналу.
4. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1. Ходьба по буму с поворотом вокруг себя на середине.
2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.
3. Подбрасывание мяча вверх и удары вниз о пол, ловля его двумя руками.

4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.

Подвижная игра – «Ловишка с приседанием»

Цель: развивать ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Дыхательная гимнастика – «Гони шарик».
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

ДЕКАБРЬ

1 неделя - «Мы – туристы»

Задачи:

1. Формировать умение рассчитывать на 1, 2, 3 и перестраиваться по расчету;
2. Научить детей сохранять равновесие при приземлении с высоты в обозначенное место;
3. Развивать силу мышц рук, ползая по скамейке на животе, подтягиваясь руками;
4. Закрепить умение перебрасывать мяч любым способом и ловить его;

Инвентарь: модули; доска; кирпичики; скамейки; сетка; рюкзаки детские; обручи; платочки.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Создание игровой мотивации. Расчет на 1,2,3. Перестроение по расчету в 3 шеренги и обратно. Перестроение в колонну.
2. Ходьба: -обычная; с перешагиванием через предметы.
3. Бег с преодолением препятствий по наклонной доске.
4. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «Тренировка туристов перед походом»:

- 1) И.п.-о.с, правая рука вверху, левая внизу (бр).
1-резко поменять положение рук;

- 2-то же другой рукой.
- 2) И.п.-стоя, ноги врозь, руки в «замок» вверх (6р).
1-резкий наклон вперед с опусканием рук между ног – «рубим дрова»;
2-и.п.
 - 3) И.п.-сидя, ноги врозь, руки за голову в замок (3р).
1-2-наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена; 3-4-и.п.
5-6-то же к другой ноге; 7-8-и.п.
 - 4) И.п.-лежа на спине (8р).
1-2-поднять ноги, коснуться носками ног за головой; 3-4-и.п.
 - 5) И.п.-лежа на животе, руки вверх (4р).
1-поднять правую ногу вверх; 2-и.п.
3-то же другой ногой; 4-и.п.
 - 6) Прыжки: (4x10)
1-прыжок ноги врозь, руки вверх с хлопком; 2-и.п.
 - 7) Ходьба на месте с восстановлением дыхания. Перестроение в колонну по 1.

Основные виды движений:

1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками с рюкзаком на спине, подняться на ноги, спрыгнуть со скамейки на мягкое покрытие с выс.30см. в обозначенное место.
2. Ходьба по скамейке с закрытыми глазами.
3. Перебрасывание мяча в парах через сетку от груди; из-за головы.

Игра-эстафета с рюкзаком.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнения для профилактики плоскостопия – «Собери платочек».
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

2 неделя - Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Научить детей выполнять броски мяча о пол при ходьбе по гимнастической скамейке;
2. Упражнять в прыжках в высоту в обозначенное место;
3. Развивать ловкость, прокатывая мяч головой, ползая на четвереньках;
4. Воспитывать умение выполнять физ.упражнения с партнером.

Инвентарь: бум; мячи; обруч.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Ходьба: -обычная с постановкой рук вперед, в стороны, вверх; высоко поднимая колени; спиной вперед.
3. Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в пары.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения в парах:

- 1) И.п.-стоя лицом к друг другу, взявшись за руки (6р).
1-руки через стороны вверх; 2-и.п.
- 2) И.п.-стоя к друг другу спиной, взявшись под руки (6р).
1-2-ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-стоя на коленях, лицом к друг другу, взявшись за руки (3р).
1-правую ногу в сторону на носок; 2-и.п.
3-то же другой ногой; 4-и.п.
- 4) И.п.-один ребенок лежит на животе, прямые руки вперед, другой присев перед ним, держит партнера за руки (по3р).
1-2-медленно поднимая руки вперед вверх, лежащий на полу ребенок прогибается с помощи партнера; 3-4-и.п.
- 5) И.п.-сидя, ноги согнуты, ступни одного партнера упираются в ступни другого, упор руками сзади (8р).
1-8-поочередное сгибание-разгибание ног-«велосипед»;
- 6) И.п.-стоя, лицом друг к другу (4р).
1-хлопнуть в ладоши перед собой;
2-хлопнуть правой ладонью о правую ладонь партнера;
3-счет 1;
4-хлопнуть левой ладонью о левую ладонь партнера.
5-хлопнуть в ладоши перед собой;
6-хлопнуть ладонями о ладони партнера;
7-8-два хлопка перед собой.
- 7) Прыжки: (3x10)
И.п.-стоя лицом друг к другу, взявшись за руки;
1-прыжок ноги врозь;
2-прыжок ноги вместе;
- 8) Ходьба с восстановлением дыхания . Перестроение в колонну по 1.

Основные виды движений:

1. Ходить по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками.
2. Ползание на средних четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.
3. Прыжки со скамейки на мягкое покрытие с выс.40см в обозначенное место.

Подвижная игра – «Мороз-Красный нос»

Цель: развивать ловкость и внимательность

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнения на развитие гибкости – стретчинг:
 - 1)И.п.-стоя, руки вперед. Одной рукой растягивать связки ладони другой руки. То же другой рукой.
 - 2)И.п.-стоя, руки «в замке». Отведение рук вверх-назад.
 - 3)И.п.-стоя, соединить руки за спиной: одна рука сверху, а вторая снизу.
 - 4)И.п.-стоя, соединить руки за спиной – свести лопатки.
 - 5)И.п.-сидя, ноги «по-турецки». Наклониться в правую сторону, положив правую руку на колено левой ноги, а левую руку тянуть к колену правой ноги через голову. То же в другую сторону.
 - б)И.п.-стоя, руки вверх:-расслабить кисти рук; расслабить плечи; согнуть колени, расслабить туловище.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

3 неделя - Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Научить детей перелезать через бум правым и левым боком;
2. Упражнять в ходьбе по буму с отбиванием мяча о пол и ловле его;
3. Развивать ловкость, прыгучесть в прыжках со скамейки и обратно;
4. Развивать глазомер в бросках по движущейся цели и умение уворачиваться от летящего мяча.

Инвентарь: бум; скамейки; мячи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну.
2. Ходьба: -обычная; на носках, руки за головой; на пятках руки вперед; на высоких четвереньках.
3. Бег: -обычный; высоко поднимая колени, руки на поясе; пронося прямую ногу через сторону, руки на поясе; по сигналу враспынную.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения в парах:

- 1) И.п.-стоя лицом к друг другу, взявшись за руки (6р).
1-руки через стороны вверх; 2-и.п.
- 2) И.п.-стоя к друг другу спиной, взявшись под руки (6р).
1-2-ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-стоя на коленях, лицом к друг другу, взявшись за руки (3р).
1-правую ногу в сторону на носок; 2-и.п.
3-то же другой ногой; 4-и.п.
- 4) И.п.-один ребенок лежит на животе, прямые руки вперед, другой присев перед ним, держит партнера за руки (по3р).
1-2-медленно поднимая руки вперед вверх, лежащий на полу ребенок прогибается с помощи партнера; 3-4-и.п.
- 5) И.п.-сидя, ноги согнуты, ступни одного партнера упираются в ступни другого, упор руками сзади (8р).
1-8-поочередное сгибание-разгибание ног-«велосипед»;
- 6) И.п.-стоя, лицом друг к другу (4р).
1-хлопнуть в ладоши перед собой;
2-хлопнуть правой ладонью о правую ладонь партнера;
3-счет 1;
4-хлопнуть левой ладонью о левую ладонь партнера.
5-хлопнуть в ладоши перед собой;
6-хлопнуть ладонями о ладони партнера;
7-8-два хлопка перед собой.
- 7) Прыжки: (3x10)
И.п.-стоя лицом друг к другу, взявшись за руки;
1-прыжок ноги врозь;
2-прыжок ноги вместе;
- 8) Ходьба с восстановлением дыхания . Перестроение в колонну по 1.

Основные виды движений:

1. Перелезание через бум правым и левым боком.
2. Прыжки на скамейку и спрыгивание с нее выс.20см.
3. Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками.

Подвижная игра – «Охотники и звери»

Цель: развивать глазомер в бросках по движущейся цели и умение уворачиваться от летящего мяча.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Пальчиковая гимнастика – комплекс №2:
 - 1) «Двое разговаривают»-сжать обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу.
 - 2) «Стоп»-правую руку сжать в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку. То же другой рукой.
 - 3) «Кресло»-правую руку сжать в кулак, а левую прислонить к ней вертикально.
 - 4) «Ворота»-соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть во внутрь.
 - 5) «Мост»-поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук.
 - 6) Потешка «По грибы» (начинать с мизинца)
Раз, два, три, четыре, пять!
Мы грибы идем искать.
Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик все и съел,
Оттого и потолстел.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

4 неделя - Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.

Задачи:

1. Формировать у детей умение перестраиваться из одной шеренги в две;

2. Совершенствовать навык ловли и броска мяча;
 3. Развивать мышечную силу;
 4. Развивать ловкость, прыгучесть;
 5. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в командных играх.
- Инвентарь: обручи; скамейки; шнуры; мячи; теннисные шарики.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в две шеренги и обратно в одну. Перестроение в колонну.
2. Ходьба: -обычная; на носках руки за головой; на пятках, руки вперед; по сигналу с поворотом вокруг себя.
3. Игра «Уголки».

Основная часть:

Основные виды движений:

1. Игровое упражнение «Перелезь и подлезь».
2. «Эстафета прыжков».
3. Игра «Мяч капитану».

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнения на развитие гибкости «Стань сильным» на спортивных снарядах.
3. Дыхательная гимнастика «Гони шарик».
4. Упражнения на расслабление. Построение. Сообщение итогов занятия.

ЯНВАРЬ

1 неделя - «Забавы Зимушки-Зимы»

Задачи:

1. Познакомить детей с имитационной ходьбой лыжника;
2. Научить броскам вдаль, добиваясь высокой траектории полета;
3. Упражнять ползанию по наклонной доске;
4. Развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением дополнительного задания:
5. Способствовать развитию ловкости и выносливости.

Инвентарь: скамейка; бум; доска; мячи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Создание игровой мотивации. Перестроение в колонну.
2. Ходьба: -обычная; имитационная: лыжника, конькобежца; в сочетании с прыжками на 2-х ногах.
3. Бег: -обычный; с преодолением снежных преград: скамейка-перепрыгивание, бум-подлезание, наклонная доска-бег на носках.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «со снежками», мячами:

- 1) И.п.-стоя, снежок в правой руке (6Р).
1-2-руки через стороны за голову, переложить мяч в левую руку;
3-4-и.п.
- 2) И.п.-стоя, ноги врозь, мяч в правой руке (4р).
1-поворот влево, правой рукой с мячом коснуться левого плеча, левую руку за спину; 2-и.п.
3-переложить мяч за спиной в левую руку; 4-и.п.
- 3) И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мяч в правой руке (6р).
1-2-колени приблизить к подбородку, голени сомкнуть, положить на них мяч;
3-4-выпрямить ноги, поймать мяч, скатившийся с ног, опустить ноги в и.п.
- 4) И.п.-то же, мяч зажат между ступнями, руки верх (4р).
1-2-поворот со спины на спину в правую сторону;
3-4-то же в другую сторону.
- 5) И.п.-о.с, мяч в руках перед собой (6р).
1-присесть, бросить мяч о пол;
2-поймать мяч, выпрямиться;
3-подбросить мяч вверх; 4-поймать, и.п.
- 6) И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке (по4р).
1-2-наклон вправо, переложить мяч в левую руку за спиной; 3-4-и.п.
5-6-то же в другую сторону; 7-8.и.п.
- 7) Прыжки: (по 2р).
И.п.-стоя на правой ноге, мяч зажат под коленом левой, руки на поясе;
1-8-прыжки на месте на правой ноге, то же на другой ноге.

8) Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в колонну по 1.

Основные виды движений:

1. Метание малых мячей вдаль правой и левой рукой на расст.5-9м – «брось снежок подальше».
2. Ползание по наклонной доске вверх и скатывание с нее, «как с горки».
3. Ходьба по гимнастическому буму, с перекладыванием мяча из одной руки в другую над головой.

Подвижная игра – Ловишки с мячом»

Цель: способствовать развитию ловкости и выносливости.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнение для профилактики плоскостопия – «Собери платочек в маленький комочек».
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

2 неделя - Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Научить детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места;
2. Упражнять в метании в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения;
3. Развивать равновесие в ходьбе по наклонной поверхности с дополнительным заданием;
4. Способствовать развитию ловкости;
5. Воспитывать внимательность при выполнении сложнокоординированных упражнений.

Инвентарь: доска; мячи; корзина; лестница.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в круг.
2. Ходьба по кругу, взявшись за руки.
3. Бег:-обычный; присесть по звуковому сигналу.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения «Со снежками»:

- 1) И.п.-стоя, снежок в правой руке (6Р).
1-2-руки через стороны за голову, переложить мяч в левую руку;
3-4-и.п.
- 2) И.п.-стоя, ноги врозь, мяч в правой руке (4р).
1-поворот влево, правой рукой с мячом коснуться левого плеча, левую руку за спину; 2-и.п.
3-переложить мяч за спиной в левую руку; 4-и.п.
- 3) И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мяч в правой руке (6р).
1-2-колени приблизить к подбородку, голени сомкнуть, положить на них мяч;
3-4-выпрямить ноги, поймать мяч, скатившийся с ног, опустить ноги в и.п.
- 4) И.п.-то же, мяч зажат между ступнями, руки верх (4р).
1-2-поворот со спины на спину в правую сторону;
3-4-то же в другую сторону.
- 5) И.п.-о.с, мяч в руках перед собой (6р).
1-присесть, бросить мяч о пол;
2-поймать мяч, выпрямиться;
3-подбросить мяч вверх; 4-поймать, и.п.
- 6) И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке (по4р).
1-2-наклон вправо, переложить мяч в левую руку за спиной; 3-4-и.п.
5-6-то же в другую сторону; 7-8.и.п.
- 7) Прыжки: (по 2р).
И.п.-стоя на правой ноге, мяч зажат под коленом левой, руки на поясе;
1-8-прыжки на месте на правой ноге, то же на другой ноге.
- 8) Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в колонну по 1.

Основные виды движений:

1. Прыжок в длину с места.
2. Метание мячей правой и левой рукой на расст.3,5м в корзину.
3. Ходьба по наклонной доске вверх боком с переходом на соседний пролет лестницы.

Подвижная игра – «Мышеловка»

Цель: способствовать развитию ловкости.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнение для развития гибкости – стретчинг.
 - 1)И.п.-стоя, руки вперед. Одной рукой растягивать связки ладони другой руки. То же другой рукой.
 - 2)И.п.-стоя, руки «в замке». Отведение рук вверх-назад.
 - 3)И.п.-стоя, соединить руки за спиной: одна рука сверху, а вторая снизу.
 - 4)И.п.-стоя, соединить руки за спиной – свести лопатки.
 - 5)И.п.-сидя, ноги «по-турецки». Наклониться в правую сторону, положив правую руку на колено левой ноги, а левую руку тянуть к колену правой ноги через голову. То же в другую сторону.
 - 6)И.п.-стоя, руки вверх:-расслабить кисти рук; расслабить плечи; согнуть колени, расслабить туловище.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

3 неделя - Занятие с элементами аэробики

Задачи:

1. Научить детей сохранять равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием;
2. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места;
3. Развивать глазомер при метании в вертикальную цель;
4. Развивать ритм при выполнении упражнений под современную музыку.

Инвентарь: магнитофон с современными записями; бум; «бревнышки»; мячи; гимнастическая стенка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в пары.
2. Ходьба:-парами; в колонне по 1 приставным шагом вперед с притопами и прихлопами на каждый шаг.
3. Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Аэробика:

- 1) И.п.-стоя, ноги вместе, руки вперед (4р).
1-приподнять пятку одной ноги, сжать пальцы рук в кулак;
2-то же другой ногой, разжать пальцы
- 2) И.п.-о.с. (4р).
1-приподнять пятку одной ноги, руки к плечам;
2-то же руки вверх; 3-счет 1; 4-и.п.
- 3) И.п.-стоя, ноги врозь в полуприседе, руки внизу (8р).
1-впрымиться, поднять плечи вверх; 2-и.п.
- 4) И.п.-то же, руки на бедрах (8р).
1-выпрямляя ноги, приподнять носки; 2-и.п.
- 5) И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе (8р).
1-полуприсед, голову наклонить к правому плечу; 2-и.п.
3-то же к левому плечу; 4-и.п.
- 6) И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе (8р).
1-полуприсед, голову наклонить вперед; 2-и.п.
3-то же голову назад; 4-и.п.
- 7) И.п.-стоя, ноги врозь, руки у плеч, локти в стороны (8р).
1-полуприсед, локти опустить вниз; 2-и.п.
- 8) И.п.-стоя, ноги врозь, руки вверх (8р).
1-полуприсед, руки в стороны, согнуть их и сжать в кулак пальцы;
2-и.п.
- 9) И.п.-стоя, ноги врозь, руки у плеч, локти в стороны (4р).
1-присесть с поворотом в правую сторону; 2-и.п.
3-то же в левую сторону; 4-и.п.

Основные виды движений:

1. Метание малого мяча в вертикальную цель с расст.3,5м на выс.2,2м правой и левой рукой.
2. Ходьба по буму на носках, руки вверх.
3. Прыжок в длину с места.

Подвижная игра – «Ловля обезьян»

Цель: воспитывать умение подражать

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.

2. Пальчиковая гимнастика – комплекс №2 (см. занятие №2 за декабрь).
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

4 неделя -Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.

Задачи:

1. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок;
2. Упражнять в прыжках в длину с места, метании в горизонтальную цель, подлезании;
3. Побуждать детей совершенствовать двигательные навыки в соревновательной деятельности;

Инвентарь: бум; фишки; обручи; дуги; колокольчики; корзины напольные; мячи; «снежки».

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну по 1.
2. Ходьба: -обычная; расхождение через середину по одному в правую и левую сторону; перекатом с пятки на носок; с поворотом кругом по звуковому сигналу.
3. Бег: -«змейкой»; со сменой ведущего по сигналу.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

1. Эстафета «Кто скорее».
2. Игровое упражнение «Кто дальше?».
3. Игровое упражнение «Подлезь и не задень».
4. Игровое упражнение «Попади в корзину».
5. Упражнения на развитие мышечной силы «Стань сильным»

Заключительная часть:

1. Дыхательная гимнастика «Подуй на снежок».
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

ФЕВРАЛЬ

1 неделя. «Пожарные на учениях»

Задачи:

1. Познакомить детей с ходьбой шеренгой;
2. Научит ползать по-пластунски;
3. Развивать равновесие, выполняя бег по буму с дополнительным заданием;
4. Развивать ловкость в прыжках через неподвижную длинную скакалку;
5. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: гимнастические палки; бум; кубики; длинная скакалка; платочки.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Создание игровой мотивации. Перестроение в колонну.
2. Ходьба: -обычная; шеренгой с одной стороны зала на другую; по сигналу принять и.п.-лежа;
3. Бег: -обычный; приставным шагом; с изменением темпа; со сменой направляющего.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками:

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь, палка внизу (бр).
1-2-махом вверх палку на плечи; 3-4-и.п.
- 2) И.п.-то же, палка на плечах (4р).
1-2-наклон вправо; 3-4-и.п;
5-6-то же влево; 7-8-и.п.
- 3) И.п.-о.с., палка вертикально на полу, хват обеими руками за верхний конец (по5р).
1-мах правой ногой вперед;
2-опустить ногу на носок;
3-то же левой ногой; 4-и.п.
- 4) И.п.-сидя, ноги согнуты, палка в руках под коленями (8р).
1-перекат на спине назад; 2-и.п.
- 5) И.п.-сидя, упор руками сзади, палка на полу под коленями (бр).
1-согнуть ноги перед палкой;
2-выпрямить ноги вверх;
3-согнуть ноги перед палкой; 4-и.п.
- 6) И.п.-стоя, ноги врозь, палка внизу (бр).
1-2-поворот вправо, палку вверх; 3-4-и.п.
5-6-то же в другую сторону; 7-8-и.п.

- 7) Прыжки (4x10).
И.п.-о.с., палка внизу;
1-прыжок ноги врозь, палку вверх;
2-прыжок ноги вместе, палку вниз.
- 8) Ходьба на месте с восстановлением дыхания. Перестроение в колонну по 3.

Основные виды движений:

1. Ползание по-пластунски до обозначенного места.
2. Легкий бег по буму, раскладывая и собирая кубики.
3. Прыжки через неподвижную скакалку.

Подвижная игра – «Пустое место»

Цель: воспитывать умение ориентироваться в пространстве.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнение для профилактики плоскостопия – «Собери платочек в маленький комочек»
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

2 неделя. Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Научить детей прыгать через длинную скакалку;
2. Упражнять в ползании по-пластунски;
3. Развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением задания;
4. Продолжать формировать правильную осанку;
5. Воспитывать внимательность и собранность.

Инвентарь: кегли; гимнастические палки; бум; модули; длинная скакалка; мешочки с песком.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия, Перестроение в колонну.
2. Ходьба: -обычна; «змейкой»; выпадами; спиной вперед.
3. Бег: -обычный; «змейкой»; по сигналу присесть, руки вперед.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (см. занятие №1 за февраль).

Основные виды движений:

1. Прыжки через раскачивающуюся длинную скакалку.
2. Ползание по-пластунски «змейкой».
3. Ходьба по буму высоко поднимая колени.

Подвижная игра – «Поспеши, но не урони»

Цель: воспитывать внимательность и собранность

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнения для развития гибкости – стретчинг.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

3 неделя. Занятие с элементами аэробики

Задачи:

1. Научить детей выполнять упражнения на гимнастической стенке;
2. Упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку;
3. Закрепить умение ползать по-пластунски;
4. Способствовать развитию чувства ритма;
5. Воспитывать внимательность.

Инвентарь: магнитофон с современными записями; гимнастическая стенка; мячи; сетка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Равнение в шеренге, колонне.
2. Ходьба со сменой упражнения:
1-4-ходьба на носках, руки на поясе;
5-8-ходьба на пятках, руки вперед.
3. Бег:-обычный; с изменением темпа по музыкальному сигналу; с захлестыванием голени.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Аэробика (см. занятие №3 за январь).

Основные виды движений:

1. Упражнения на гимнастической лестнице – «уголок».
2. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками.
3. Перебрасывание мяча в парах через сетку.

Малоподвижная игра – «Кто летает»

Цель: воспитывать внимательность

Заключительная часть:

1. Пальчиковая гимнастика – комплекс №2.(см занятие №3 за январь)
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

4 неделя. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх

Задачи:

1. Познакомить детей с построением в шеренгу и колонну по диагонали с расчетом на 1, 2 в движении;
2. Развивать ловкость и глазомер, прокатывая мяч ногой в заданном направлении;
3. Совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице;
4. Воспитывать умение использовать полученные навыки в соревновательной деятельности.

Инвентарь: мячи; скамейки; обручи; воротики; лестница; колокольчики; «снежок».

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Построение в шеренгу, колонну.
2. Ходьба: -на носках, руки вверх; на пятках, руки за спину; высоко поднимая колени, руки на поясе; по сигналу – поворот кругом прыжком.
3. Бег: на носках; по сигналу враспынную в сочетании с построением по диагонали.
4. Ходьба с восстановлением дыхания; расчет на 1;2 в движении. Перестроение в две колонны.

Основная часть:

1. Игра «Не потеряй груз».
2. Игровое упражнение «Проведи мяч в ворота».
3. Игровое упражнение «Доберись подай сигнал».
4. Упражнения на развитие мышечной силы «Стань сильным».

Заключительная часть:

1. Дыхательная гимнастика «Подуй на снежок».
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

МАРТ

1 неделя. «Мы – юные циркачи»

Задачи:

1. Познакомить детей с построением в один и два круга;
2. Научить детей выполнять активны взмах руками и энергичное отталкивание, прыгая вверх с разбега.
3. Совершенствовать умение бросать и ловить мяч в парах через сетку;
4. Упражнять детей в лазании по шесту;
5. Развивать ловкость при ведении мяча ногами;
6. Воспитывать смелость.

Инвентарь: гантели; воздушные шарик; шест; мячи; сетка волейбольная; платочки.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Создание игровой мотивации. Построение в один, два круга – «на арене цирка».
2. Ходьба: -обычная; имитация ходьбы гимнастов; имитация ходьбы силачей.
3. Бег: -обычный; «змейкой»; с ускорением и замедлением; с высоким подниманием коленей; через препятствие выс.15-20см.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с гантелями:

- 1) И.п.-о.с. (4р).
1-руки к плечам; 2-и.п.
3-счет 1; 4-и.п.

- 2) И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны (6р).
1-поворот вправо, коснуться гантелей в левой руке гантели в правой руке; 2-и.п.
3-то же в другую сторону; 4-и.п.
- 3) И.п.-сидя, ноги врозь, гантели к плечам (6р).
1-наклон вперед, коснуться гантелями носков ног; 2-и.п.
- 4) И.п.-лежа на спине, руки вверх (8р).
1-поднять ноги и руки, коснуться гантелями носков ног; 2-и.п.
- 5) И.п.-о.с. (8р).
1-присесть, руки вперед; 2-и.п.
- 6) Прыжки: (8р).
1-прыжком ноги врозь, руки в стороны;
2-прыжок в и.п.
- 7) Ходьба с перестроением в колонну по 1.

Основные виды движений:

1. Прыжок вверх с 3, 4-х шагов, касаясь двумя руками воздушного шарика, подвешенного на выс.15-20см выше поднятой руки ребенка.
2. Лазание по шесту.
3. Перебрасывание мяча из разных и.п. через сетку в парах.

Подвижная игра – «Проведи мяч по кругу»

Цель: развивать ловкость при ведении мяча ногой

Заключительная часть:

1. Упражнение для профилактики плоскостопия с платочками – «Собери платочек в комочек».
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

2 неделя. Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Познакомить детей с ходьбой скрестным шагом и бегом спиной вперед;
2. Научить детей перебрасывать мяч из одной руки в другую;
3. Упражнять в прыжках вверх с касанием предмета, подбирая разбег;
4. Развивать равновесие в ходьбе по буму с перешагиванием предмета боком.

Инвентарь: надувной шар; мячи; модули, бум;

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба: -обычная; скрестным шагом вправо, влево.
3. Бег: -обычный; со сменой направления движения; спиной вперед.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с гантелями (см. занятие №2 за март).

Основная часть:

1. Броски мяча из одной руки в другую, стоя на месте.
2. Перешагивание модулей, в конце дорожки с 3-4-х шагов разбега прыгнуть вверх с касанием рукой предмета.
3. Ходьба по гимнастическому буму через модули выс. 20 см с хлопками над головой, двигаясь боком.

Подвижная игра – «Горелки»

Цель: развивать ловкость и внимательность

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнения для развития гибкости – стретчинг.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

3 неделя. Занятие с элементами аэробики.

Задачи:

1. Научить детей лазать по канату;
2. Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую;
3. Закрепит навык прыжка вверх с разбега с касанием предмета;
4. Развивать у детей чувство ритма;
5. Воспитывать внимательность, смелость.

Инвентарь: магнитофон с современными записями; канат; флажок; мячи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Равнение в шеренгу, колонне.
2. Ходьба со сменой упражнения на каждые 4 счета:

- ходьба на носках, руки вверх; ходьба правым боком, руки на поясе; ходьба спиной вперед; ходьба левым боком, руки на поясе.
3. Бег:-обычный; на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой притопами.
 4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Аэробика (см.занятие №3 за январь).

Основные виды движений:

1. Лазание по канату.
2. Прыжок вверх с 3-4-х шагов с касанием флажка рукой.
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира (3-4м).

Подвижная игра – «Охотники и звери»

Цель: воспитывать внимательность и смелость

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Пальчиковая гимнастика – комплекс №3:
 - 1) «Ромашка» - соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны.
 - 2) «Тюльпан» - полусогнутые пальцы обеих рук, образуя чашечку цветка соединить.
 - 3) Сжимание-разжимание кистей рук.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

4 неделя. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.

Задачи:

1. Развивать глазомер; прыгучесть; ловкость; умение увертываться;
2. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Инвентарь: скамейка; мячи; обручи; мешочки с песком; кегли.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Повороты на месте в шеренге, колонне.

2. Ходьба со сменой ведущего; по сигналу свистка – прыжки на месте.
3. Бег: -«змейкой»; по сигналу-остановка.
4. Ходьба с восстановлением дыхания. Расчет на 1, 2: деление на две команды.

Основная часть:

1. Игровое упражнение «Сумей попасть».
2. Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков».
3. Игровое упражнение «Попади в обруч».
4. Игра «Караси и щука»

Заключительная часть:

1. Дыхательная гимнастика.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

АПРЕЛЬ

1 неделя. «Мы – космонавты»

Задачи:

1. Научить детей выполнять прыжок в высоту с разбега, акцентируя внимание на отталкивание одной ногой и приземление на две;
2. Упражнять в подлезании под дуги;
3. Развивать ловкость и координацию при перебрасывании мяча из одной руки в другую в движении по ограниченной площади.
4. Развивать ориентировку в пространстве.
5. Воспитывать у детей способность оценивать свои действия и движения товарищей.

Инвентарь: обручи: стойки и резиночки; дуги; мячи; платочки.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Создание игровой мотивации.
2. Ходьба выпадами, руки на поясе.
3. Бег обычный; широким шагом.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с обручем:

- 1) И.п.-стоя, ноги врозь, обруч за спиной (по4р).

- 1-2-обруч назад-вверх, правая нога вперед на носок; 3-4-и.п.
5-6-то же другой ногой; 7-8-и.п.
- 2) И.п.-сидя в обруче, ноги согнуты, упор руками сзади (8р).
1-2-выпрямить ноги вперед над обручем; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-стоя на коленях, обруч вверх (по 5р).
1-2-сесть справа от пяток, обруч на плечи; 3-4-и.п.
5-6-то же в другую сторону; 7-8-и.п.
- 4) И.п.-лежа на спине, обруч вверх (8р).
1-2-ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 3-4-и.п.
- 5) И.п.-лежа на животе, обруч в согнутых руках на спине, зацепить носками ног овод обруча (6р).
1-2-ноги и руки вверх, прогнуться; 3-4-и.п.
- 6) Прыжки: (2x2)
И.п.-о.с. обруч на полу сбоку – впрыгивание и выпрыгивание из него.

Основные виды движений:

1. Прыжок в высоту с разбега (выс.30-40см).
2. Подлезать под 3 дуги правым и левым боком, держа в руках маленький мяч.
3. Перебрасывать мяч из одной руки в другую, двигаясь по доске.

Подвижная игра – «Третий лишний»

Цель: развивать быстроту и ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнения для профилактики плоскостопия – «Собери платочек в маленький комочек».
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

2 неделя. Традиционна структура занятия.

Задачи:

1. Формировать умение перестраиваться в пары в движении;
2. Научить детей ловить и бросать набивной мяч;
3. Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега;
4. Закрепить умение пролезать в обруч боком, не касаясь руками пола и овода обруча головой;
5. Способствовать развитию скоростных качеств;
6. Развивать силу мышц и выносливость.

Инвентарь: обручи: стойки и резиночки; набивные мячи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в пары на месте.
2. Ходьба:-с перестроением в пары в движении; на высоких четвереньках; спиной вперед.
3. Медленный бег «змейкой» с остановкой на сигнал.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с обручем (см.занятие №1 за апрель).

Основные виды движений:

1. Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре с расст. 1,5-2м.
2. Пролезание правым и левым боком в обруч.
3. Прыжок в высоту с разбега (выс.40см).

Подвижная игра – «Мы веселые ребята»

Цель: способствовать развитию скоростных качеств

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах – стретчинг.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

3 неделя. Занятие с элементами аэробики

Задачи:

1. Научить детей держать «уголок» в вися на гимнастической стенке;
2. Развивать скоростно-силовые качества в бросках набивного мяча;
3. Закрепит умение выполнять прыжок в высоту с разбега, добиваясь мягкого приземления.
4. Воспитывать стремление выразительно выполнять танцевальные движения.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу, Сообщение задач занятия.
2. Ходьба в колонне по 1:-с расхождением в правую и левую стороны по одному; с притопами и прихлопами.
3. Бег приставным шагом, правым и левым боком.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Аэробика (см.занятие №3 за январь)

Основные виды движений:

1. Вис на гимнастической стенке с подниманием прямых ног вперед «уголок».
2. Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре.
3. Прыжок в высоту с разбега (выс.40см).

Подвижная игра – «волк во рву»

Цель: развивать прыгучесть и ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Пальчиковая гимнастика – комплекс №3 (см.занятие № 3 за март).
3. Построение, Сообщение итогов занятия.

4 неделя. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.

Задачи:

1. Совершенствовать умение увертываться от догоняющего;
2. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве;
3. Развивать ловкость, прыгучесть, выносливость;
4. Воспитывать способность управлять своими эмоциями;

Инвентарь: модули; фишки; кегли; бадминтонные ракетки; короткие ленты.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба в колонне со сменой ведущего.
3. Бег:-змейкой; по сигналу –врассыпную.

4. Ходьба с восстановлением дыхания; расчет на 1, 2 в движении.
Перестроение в две колонны.

Основная часть:

1. «Кто быстрее».
2. Эстафета «Обеги кегли».
3. Эстафета «Пронес волан и не урони».
4. Игра «Ловишка бери ленту».

Заключительная часть:

1. Дыхательная гимнастика «Подуй на ленточку».
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

МАЙ

1 неделя. Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Познакомить детей с челночным бегом;
2. Научить детей лазать по лестнице разноименным способом;
3. Упражнять в ходьбе по буму с мешочком на голове;
4. Развивать скоростно-силовые качества, бросая набивной мяч;
5. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.

Инвентарь: длинный шнур; лестница; мат; набивные мячи; бумы; мешочки с песком; стойки и веревка; мячи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Создание игровой мотивации.
2. Ходьба: -обычная; перестроение в колонну парами и обратно.
3. Бег челночный в медленном темпе.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения со шнуром:

- 1) И.п.-о.с (бр).
1-руки со шнуром вверх; 2-и.п.
- 2) И.п.-стоя боком ко шнуру, ноги врозь, руки вверх со шнуром (4р).
1-наклон вправо; 2-и.п.
3-то же в другую сторону; 4-и.п.

- 3) И.п.-шнур на полу, упор присев правым боком у шнуру (6р).
1-толчком ног перейти в упор, присев левым боком ко шнуру;
2-то же в другую сторону;
- 4) И.п.-сидя по-турецки, руки со шнуром вверх (8р).
1-наклон вперед, положить шнур на пол;
2-и.п., руки на пояс;
3-наклон вперед, взять шнур; 4-и.п.
- 5) И.п.-лежа на спине, руки со шнуром вперед (8р).
1-2-поднять ноги до касания шнура; 3-4-и.п.
- 6) И.п.-стоя, ноги врозь, шнур в руках за спиной (3-4р).
1-4-передача шнура за спиной, перебирая в одну сторону;
5-8- то же в другую сторону;
- 7) И.п.-о.с., руки на поясе, шнур на полу по кругу (4x20)
Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед с одной и с другой стороны от шнура; чередовать с ходьбой в противоположную сторону.
- 8) Ходьба с перестроением в колонну по 1.

Основные виды движений:

1. Лазание по лестнице разноименным способом.
2. Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре на расст.2,5м.
3. Ходьба по гимнастическому буму с мешочком на голове.

Подвижная игра – «Быстрые и ловкие»

Цель: развивать быстроту и ловкость

Заключительная часть:

1. Упражнения для профилактики плоскостопия с платочками – «Собери платочек в комочек»
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

2 неделя.Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Познакомить детей с размыканием из одной колонны по 3 приставным шагом;
2. Научить детей выполнять прыжок в высоту с разбега, подбирая толчковую ногу;
3. Упражнять детей в лазании по лестнице одноименным способом;

4. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастическому буму с дополнительным заданием;
5. Способствовать тренировке выносливости.

Инвентарь: шнур; лестница; мат; гимнастический бум; стойки и веревка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Размыкание из одной колонны в три приставным шагом.
2. Ходьба: -обычная; широким шагом; на низких четвереньках спиной вперед.
3. Бег в медленном темпе.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с шнуром (см. занятие №1 за май)

Основные виды движений:

1. Прыжки в длину с разбега, с определением толчковой ноги.
2. Лазание по лестнице одноименным способом.
3. Ходьба по гимнастическому буму правым и левым боком.

Подвижная игра – «Лиса и куры»

Цель: развивать внимательность и ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах – стретчинг.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

3 неделя. Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Познакомить детей с положением тела при старте на короткую дистанцию;
2. Упражнять в прыжках в длину с разбега, добиваясь активного взмаха руками при отталкивании и выноса ног вперед перед приземлением;
3. Совершенствовать метание вдаль, добиваясь высокой траектории, необходимой для дальнего полета предмета;

4. Закрепить умение лазать по лестнице;
5. Развивать умение владеть телом при выполнении упражнений на гимнастической лестнице.

Инвентарь: теннисные мячи; маты; лестница; кегли.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба перекатом с пятки на носок.
3. Бег 20-30м.
4. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Основные виды движений:

1. Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Лазание по лестнице произвольным способом.

Игра-эстафета – «Лесная эстафета»

Цель: способствовать развитию ловкости

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Пальчиковая гимнастика – комплекс №3.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

4 неделя. Зачетное

Задачи:

1. Выявить уровень овладения основными движениями.

Инвентарь: теннисные мячи; скамейки; мешочки с песком; мячи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба с различными положениями рук.
3. Бег на короткую дистанцию 10м; 30м.
4. Ходьба с восстановлением дыхания

Основная часть:

Основные виды движений:

1. Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо и боком приставным шагом, руки на поясе.

Школа мяча:

- 1) Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.
- 2) Ударить мяч о землю и поймать его одной рукой.
- 3) Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.
- 4) Ударить мяч о стену и поймать его одной рукой.
- 5) Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать его одной рукой.
- 6) Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки и поймать его.

Заключительная часть:

1. Построение. Сообщение итогов занятия.

Подготовительная группа

СЕНТЯБРЬ

1 неделя. Традиционная структура

Задачи:

1. Упражнять в ходьбе по гимнастическому буму боком приставным шагом;
2. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед;
3. Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком;
4. Способствовать тренировке выносливости, ловкости.

Инвентарь: бум; обруч; ленты.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну по 1.
2. Игра «По местам».

3. Игра «будь внимателен»: ходьба с заданиями для рук-вперед, вверх, в стороны.
4. Бег:-обычный; «змейкой»; по сигналу смена ведущего.
5. Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения без предмета:

- 1) «Хлопок» (8р).
И.п.-сося, ноги врозь
1-2-подняться на носки, руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши.
3-4-и.п.
- 2) И.п.-стоя, ноги врозь, руки за спину (6р).
1-2-наклон вперед, руки вперед; 3-4-и.п.
- 3) «Пружинки» (6р).
И.п.-стоя, ноги слегка врозь, ступни параллельно, руки вниз;
1-3-слегка приседая, поочередно взмахивать рукам вперед-назад; 4-и.п.
- 4) И.п.-лежа на животе, ладони под подбородком (8р).
1-2-поднять голову, руки вперед-вверх; 3-4-и.п.
- 5) «Хлопок под коленом» (5р).
И.п.-лежа на спине, руки за голову
1-2-согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом 3-4-и.п.
5-6-то же другой ногой; 7-8-и.п.
- 6) «Дотянись до пятки» (5р).
И.п.-стоя на коленях, руки в стороны
1-2- поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правое плечо; 3-4-и.п.
5-6-то же в другую сторону; 7-8-и.п.
- 7) «Меняй руку» (8р).
1-2-присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону; 3-4-и.п.
- 8) Подскоки (2р).
И.п.-то же , руки на поясе;
20 подскоков на правой ноге; то же на левой и 10 шагов на месте.

Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом, руки за голову.
2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до обозначенного места.

3. Пролезание в обруч правым и левым боком.

Подвижная игра – «Ловишка бери ленту»

Цель: способствовать тренировке выносливости и ловкости

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнение для развития гибкости и подвижности в суставах – стретчинг.
 - 1) И.п.-стоя, руки вперед – одной рукой растягивать связки ладони ругой руки, выставленной вперед. То же другой рукой.
 - 2) И.п.-стоя, руки сцепленные «замком», наружу и вверх.
Отведение прямых рук вверх назад.
 - 3) И.п.-стоя, соединить руки за спиной: одну сверху, другую снизу в «замок». То же другой рукой;
 - 4) И.п.-стоя, соединить руки за спиной, положив предплечье одно на другое, свести лопатки;
 - 5) И.п.-сидя, ноги скрестно – по-турецки. Наклониться в правую сторону, положив правую руку на колено левой ноги, а левую руку тянуть к колену правой ноги через голову. То же в другую стороу.
 - 6) И.п.-стоя, руки вверх
1-расслабить кисти рук; 2-расслабить предплечье; 3-расслабить плечи, 4-согнуть колени, расслабить туловище.
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

2 неделя. «Мы – волейболисты»

Задачи:

1. Упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку двумя руками из-за головы;
2. Упражнять в ходьбе гимнастическим шагом по скамейке с мячом, фиксирую его положение;
3. Закрепить умение прыгать с мячом между колен;
4. Развивать глазомер.

Инвентарь: мяч; сетка волейбольная; скамейка; корзины напольные; платочки.

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Создание игровой мотивации. Повороты на месте.
2. Обычная ходьба с мячом в руках в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом, мяч вперед; с ходьбой на носках, мяч за голову.
3. Бег на носках с мячом в руке, по сигналу – переложить мяч в другую руку.
4. Ходьба с восстановлением дыхания перестроение в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с мячом:

- 1) И.п.-стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе (8р).
1-2-подняться на носки, руки назад; 3-4-и.п.
- 2) И.п.-сидя, ноги скрестно, мяч на полу перед ногами; (4р)
1-4-прокатить мяч вокруг себя вправо;
5-8-то же влево
- 3) И.п.-сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями (8р).
1-2-поднять ноги; 3-4-и.п.
- 4) И.п.-лежа на спине, мяч в руках наверху (6р).
1-2-поднять ноги вверх, мячом коснуться ног; 3-4-и.п.
- 5) И.п.-стоя на коленях, мяч зажат между ступнями, руки на поясе (8р).
1-2-отклониться назад, коснуться руками мяча; 3-4-и.п.
- 6) И.п.-о.с., мяч перед грудью (4р).
10 раз подбросить мяч вверх, одновременно пружиня колени;
- 7) И.п.-стоя, ноги врозь, мяч на полу, руки на поясе (4р).
16подскоков на правой ноге вокруг мяча, то же на левой ноге;
- 8) Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 1.

Основные виды движений:

1. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы.
2. Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча вперед, вверх, вниз.
3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением с мячом, зажатым между коленей.

Игровое упражнение – «Чья команда больше мячей забьет в корзину»

Цель: развивать глазомер

Заключительная часть:

1. Упражнение с платочками для профилактики плоскостопия.
2. Построение. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально).

3 неделя. Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Научить детей ползать на высоких четвереньках на гимнастической скамейке;
2. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку от груди;
3. Закрепить умение ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием;
4. Способствовать развитию ловкости, прыгучести;
5. Воспитывать смелость, решительность.

Инвентарь: мячи; волейбольная сетка; скамейки; веревка и стойки.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.
2. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках; на наружных сводах стопы; в рассыпную с нахождением своего места в колонне.
3. Бег на носках с захлестыванием голени; с изменением темпа; с высоким подниманием коленей.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с мячом (см. занятие №2 за сентябрь).

Основные виды движений:

1. Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке.
2. Ходьба по гимнастическому буму с перешагиванием через набивные мячи.
3. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками.

Подвижная игра – «Лягушка и цапля»

Цель: способствовать развитию ловкости и прыгучести

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Пальчиковая гимнастика – комплекс №1.

- 1) «Ножницы» - указательный и средний пальцы правой и левой руки имитируют стрижку ножницами.
- 2) «Колокол» - скрестив пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им.
- 3) «Дом» - соединить наклонно кончики пальцев правой и левой рук.
- 4) «Бочонок с водой» - слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие.
- 5) Потешка – «Прятки»
Сжимание и разжимание пальцев рук в ритме стиха:
В прятки пальчики играли
И головки убирали.
Вот так, вот так-только головки убрали

3. Построение. Сообщение итогов занятия.

4 неделя. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.

Задачи:

1. Развивать ловкость, прыгучесть, точность движений, глазомер;
2. Способствовать воспитанию выносливости;
3. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.

Инвентарь: скамейки; модули; дуги; баскетбольные корзины; обручи; теннисные шарик.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба: -на носках, руки за голову; на пятках, руки за спиной; по сигналу врассыпную.
3. Бег в среднем темпе: -по сигналу-чередование с ходьбой.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в 2 колонны.

Основная часть:

1. Эстафета – «Полоса препятствий»
-бег по скамейке; прыжки через модули;
 2. Соревнование – «Чья команда забросит больше мячей в баскетбольную корзину.
- Игра – «Караси и щука».
- Эстафета – «Кто быстрее через воротики»

Заключительная часть:

1. Упражнения для тренировки дыхательных мышц – «Гони шарик».
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

ОКТАБРЬ

1 неделя. Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Научить детей выполнять прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед;
2. Упражнять в ползании на низких четвереньках по наклонной доске;
3. Закрепить умение перебрасывать мяч в парах их разных исходных положений;
4. Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости.

Инвентарь: обручи; скамейка; доски; мячи; мелкий спортивный инвентарь.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба в колонне по 1:-на сигнал смена направления; через предметы.
3. Бег:-на носках с изменением темпа; по сигналу бег через предметы.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с обручем:

- 1) «Обруч на плечи» (8р).
И.п.-стоя, ноги возь, обруч опущен
1-2-обруч вверх, за плечи; 3-4-и.п.
- 2) «Подуй в обруч» (8р).
И.п.-то же, обруч перед грудью, вдох
1-2-наклон вперед прогнувшись, обруч вперед, выдох; 3-4-и.п.
- 3) «Достань обруч» (6р).
И.п.-лежа на спине, обруч сверху
1-2-ноги вверх за голову, коснуться обруча; 3-4-и.п.
- 4) «Подними обруч» (6р).
И.п.-лежа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носки ног за обод, ноги согнуты в коленях

- 1-2-ноги и руки вверх, прогнуться; 3-4-и.п.
- 5) «Покажи носок» (бр).
И.п.-о.с., руки на поясе, обруч на полу на расстоянии полушага
1-правую ногу поставить на носок; 2-и.п.
3-то же левую ногу; 4-и.п.
- 6) И.п.-стоя на четвереньках, руки в обруче (бр).
1-правую руку в сторону; 2-и.п.
3-то же левой; 4-и.пю
- 7) «Впрыгни-выпрыгни (2x2)
И.п.-о.с., руки на поясе, обруч на полу сбоку. Впрыгивать и
выпрыгивать в обруч, продвигаясь по кругу.
- 8) Ходьба с восстановлением дыхания.

Основные виды движений:

1. Прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед на расстоянии 3м.
2. Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по гимнастической скамейке и спуск по наклонной доске.
3. Перебрасывание мяча в парах из и.п. – стоя; сидя на коленях лицом друг к другу.

Игра – эстафета – «Быстро возьми, быстро положи».

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в круг.
2. Стретчинг (см. занятие №1 за сентябрь).
3. Построение. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально)

2 неделя. Занятие с элементами аэробики.

Задачи:

1. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на лестнице;
2. Способствовать развитию чувства ритма. Пластика движений;
3. Развивать скоростные качества.

Инвентарь: магнитофон с современными записями; гимнастическая стенка; платочки.

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в пары.
2. Ходьба: -гимнастическим шагом; с притопом, руки на поясе; приставным шагом с приседанием.
3. Бег: -на носках; захлестыванием голени назад, руки на поясе; подскоком; боковым галопом.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Аэробика:

- 1) И.п.-стоя, ноги вместе, руки вперед (4р).
1-приподнять пятку одной ноги от пола, сжать пальцы рук в кулак;
2-то же другой ногой, разжать пальцы.
- 2) И.п.-о.с. (4р).
1-приподнять пятку одной ноги от пола, руки к плечам;
2-то же, руки вверх; 3-счет 1; 4-и.п.
- 3) И.п.-стоя, ноги врозь в полуприсяде, руки внизу (8р).
1-выпрямиться, поднять плечи; 2-и.п.
- 4) И.п.-то же, руки на бедрах (8р).
1-выпрямляя ноги, приподнять носки ног от пола; 2-и.п.
- 5) И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе (8р).
1-полуприсед, голову наклонить к правому плечу; 2-и.п.
3-то же к левому плечу; 4-и.п.
- 6) И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе (8р).
1-полуприсед, голову наклонить вперед; 2-и.п.
3-то же голову назад; 4-и.п.
- 7) И.п.-стоя, ноги врозь, руки у плеч, локти в стороны (8р).
1-полуприсед, локти опустить вниз; 2-и.п.
- 8) И.п.-стоя, ноги врозь, руки вверх (8р).
1-полуприсед, руки в стороны, согнув их и сжав их в кулак; 2-и.п.
- 9) И.п.-стоя, ноги врозь, руки у плеч, локти в стороны (4р).
1-присесть с поворотом в правую руку в сторону; 2-и.п.
3-то же в левую сторону; 4-и.п.
- 10) И.п.-стоя, ноги врозь, руки у плеч, локти в стороны (4р).
1-присесть с наклоном в правую сторону, руки вверх; 2-и.п.
3-то же в другую сторону; 4-и.п.
- 11) И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе (8р).
1-наклон вперед прогнувшись, руки вперед; 2-и.п.

- 12) И.п.-о.с, руки на поясе (4р).
1-3- 3 галопа в левую сторону;
4-приставить правую ногу с притопом и хлопком перед собой;
5-7-то же в другую сторону; 8-и.п.
- 13) Бег на месте (20с).
- 14) Прыжки: -на 2-х ногах на месте, руки на поясе: ноги вместе-ноги врозь, руки на поясе; прыжки «ножницами».
- 15) Ходьба на месте с восстановлением дыхания и со сменой положения рук на каждые два счета: руки вперед, руки вверх, в стороны, вниз.

Упражнения на гимнастической стенке:

-вис, разведение ног в стороны, сведение; поднять ноги вперед и держать угол.

Подвижная игра – «Пустое место»

Цель: развивать скоростные качества

Заключительная часть:

1. Ходьба по кругу с восстановлением дыхания.
2. Упражнения на профилактику плоскостопия «Собери платочек в комочек».
3. Построение. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально).

3 неделя. Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Научить детей ходить по гимнастическому буму с выполнением сложнокоординированных упражнений;
2. Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа;
3. Закрепить умение ползать на четвереньках с преодолением препятствий и в усложненных условиях;
4. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой.

Инвентарь: обручи; скамейка; кубики; кирпичики; бум; мат; кегли; биты.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Повороты на месте.
2. Ходьба в колонне по 1:-обычная; выпадами; спиной вперед; на высоких четвереньках; на носках.
3. Бег:-обычный; змейкой; по сигналу-смена направления движения.

4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с обручем:

1. «Обруч на плечи» (8р).
И.п.-стоя, ноги врозь, обруч опущен;
1-2-обруч вверх, за плечи; 3-4-и.п.
2. «Подуй в обруч» (8р).
И.п.-то же, обруч перед грудью, вдох;
1-2-наклон вперед, обруч вперед выдох; 3-4-и.п.
3. «Достань обруч» (бр).
И.п.-лежа на спине, обруч сверху;
1-2-ноги вверх за голову, коснуться обруча; 3-4-и.п
4. «Подними обруч» (бр).
И.п.-лежа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носки ног за обод, ноги согнуты в коленях;
1-2- ноги и руки вверх, прогнуться; 3-4-и.п.
5. «Покажи носок» (по бр).
И.п.-о.с., руки на поясе, обруч на полу на расстоянии полушага;
1-правую ногу поднять вперед;
2- поставить ее на носок в обруч;
3-счет 1; 4.и.п.
6. Выпрыгни-выпрыгни (по бр).
Выпрыгивать в обруч и выпрыгивать из него.
7. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастическому буму на носках, руки в стороны; с приседанием на одной ноге, другую махом пронести сбоку скамейки вперед.
2. Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках с перешагиванием через предметы.
3. Прыжки вверх из глубокого приседа.

Игровое упражнение – «Попади и сбей кеглю»

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.

2. Пальчиковая гимнастика (см. занятие №3 за сентябрь).
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

4 неделя. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.

Задачи:

1. Развивать ловкость и координацию движений в упражнении с футбольным мячом;
2. Способствовать развитию прыгучести и равновесия;
3. Воспитывать умение действовать в коллективе.

Инвентарь: Скамейки; фишки; футбольные мячи; обручи; теннисные шарики.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Построение в круг, перестроение в два круга.
2. Ходьба: -на носках; на пятках; на средних четвереньках.
3. Бег:-семенящий шаг, чередующийся с бегом широким шагом: по сигналу – перестроение в пары и обратно в колонну по 1.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в две колонны.

Основная часть:

1. Эстафета «Кто быстрее через препятствие».
2. Игровое упражнение – «Веселый футбол».
3. Эстафета – «Проползи и не задень».

Заключительная часть:

1. Упражнение для тренировки дыхательных мышц «Гони шарик».
2. Построение. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально).

НОЯБРЬ

1 неделя. Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Научить детей отбивать мяч о пол поочередно одной и другой рукой;
2. Упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием;
3. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх из глубокого приседа;

4. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.
Инвентарь: ленты атласные; мячи; бум; скамейка; сетка волейбольная.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Размыкание в шеренге приставным шагом.
2. Ходьба:-с изменением направления по ориентирам; с остановкой на зрительный сигнал.
3. Бег:-«ножницами»; широким шагом.
4. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с лентой:

- 1) И.п.-о.с, лента в опущенной руке (4р).
1-2-волнообразным движением поднять руки вверх;
3-4-два круга прямой рукой в боковой плоскости;
5-6-то же другой рукой 7-8-и.п.
- 2) И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны, лента в правой руке (4р).
1-поворот вправо, левой рукой взять ленту; 2-и.п.
3-4-то же в другую сторону;
5-6-поворот вокруг себя переступанием, руки вверх;
- 3) И.п.-о.с., руки в стороны (6р).
1-мах правой ногой в сторону, руки вниз-скрестно; 2-и.п.
3-то же другой ногой; 4-и.п.
- 4) И.п.-стоя, ноги врозь, руки вниз, лента в правой руке (6р).
1-3-медленный наклон вперед, прогнувшись, прямые руки вперед,
придавая ленте волнообразные движения;
4-и.п., переложить ленту в другую руку;
- 5) И.п.-о.с., прямые руки назад (6р).
1-поднять согнутую в колене ногу вперед, руки махом вверх; 2-и.п.
3-4-то же другой ногой.
- 6) Прыжки на двух ногах через ленту (3x10).
- 7) Ходьба с восстановлением дыхания, по ходу движения дети берут мячи.

Основные виды движений:

1. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно о пол, стоя на месте.

2. Ходьба по гимнастическому буму на носках, руки в стороны; с приседанием на одной ноге, другую махом пронести сбоку скамейки вперед.
3. Прыжки вверх из глубокого приседа.

Игровое упражнение – «Не урони»

Цель: отрабатывать перебрасывание мяча через сетку

Заключительная часть:

1. Стретчинг (см. занятие №1 за сентябрь).
2. Построение. Сообщение итогов.
3. Домашнее задание (индивидуально).

2 неделя. Занятие с элементами аэробики

Задачи:

1. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на гимнастической стенке;
2. Совершенствовать владение мячом при ведении его в движении;
3. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх с целью достать предмет.
4. Воспитывать умение выполнять движения ритмично, согласованно с музыкой.

Инвентарь: ленты атласные; гимнастическая стенка; платочки; флажок; мячи; мелкий спортивный инвентарь.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Равнение на ведущего. Повороты на месте.
2. Ходьба: -с ритмичными хлопками под правую ногу; пружинистый шаг с носка.
3. Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне по 1.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения (см. занятие №1 за ноябрь).

Основные виды движений:

1. Упражнения на гимнастической стенке.

2. Прыжок вверх до предмета, подвешенного на 25-30см выше поднятой руки.
3. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед.

Малоподвижная игра – «Найди, где спрятано»

Цель: развивать внимательность

Заключительная часть.

1. Упражнение на профилактику плоскостопия –«Собери платочек в комочек».
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

3 неделя. Традиционная структура занятия.

1. Научить детей ползать по скамейке, подтягиваясь руками;
2. Совершенствовать умение вести мяч в ходьбе и беге;
3. Развивать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием;
4. Способствовать развитию прыгучести;
5. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.

Инвентарь: скакалки; скамейка; бум; мячи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба обычная; расчет на 1,2,3 в движении. Перестроение в две, три колонны на месте.
3. Ходьба бег:-парами, тройками; по сигналу-ходьба и бег врассыпную.
4. Ходьба с восстановлением дыхания в колонне по 1, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения со скакалкой:

- 1) И.п.-о.с., скакалка, сложенная вдвое в опущенных руках (6р).
1-скакалку к груди; 2-вверх; 3-к груди; 4-и.п.
- 2) И.п.-стоя, ноги врозь за спиной, руки со скакалкой за спиной (4р).
1-3-пружинистый поворот в правую сторону; 4-и.п.
5-7-то же в другую сторону; 8-и.п.
- 3) И.п.-о.с., руки со скакалкой внизу (8р).
1-присесть, руки вверх; 2-и.п.

- 4) И.п.-стоя, ноги врозь на скакалке, концы скакалки в опущенных руках (8р).
1-наклон вперед, руки в стороны; 2-и.п.
- 5) И.п.-о.с., скакалка, сложенная вдвое в опущенных руках (4р).
1-2-перешагнуть правой ногой через скакалку; 3-4-и.п.
5-6-то же другой ногой; 7-8-и.п.
- 6) Прыжки через скакалку на месте в чередовании с ходьбой (2 мин).

Основные виды движений:

1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.
2. Ходьба по гимнастическому буму, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти до конца.
3. Ведение мяча одной рукой в ходьбе; по сигналу – в беге.

Подвижная игра – «Попрыгунчики-воробушки».

Цель: способствовать развитию прыгучести

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в круг.
2. Пальчиковая гимнастика (см. занятие №3 за октябрь).

4 неделя. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.

Задачи:

1. Развивать силу мышц при выполнении статического задания;
2. Развивать скоростные качества в беге;
3. Развивать мелкую моторику кистей;
4. Воспитывать внимательность, умение четко реагировать на команды инструктора.

Инвентарь: обручи; палочки с привязанными к ним веревочками, на конце которых прикреплены картонные рыбки; теннисные шарики.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Построение из шеренги в круг, перестроение в два круга.
2. Ходьба:-по кругу, взявшись за руки.
3. Бег:-по кругу; по сигналу-смена направляющего.
4. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1. Соревнование «Перетяни за черту».
2. Эстафета «Ловись рыбка».
3. Игра «Горелки».

Заключительная часть:

1. Упражнение для тренировки дыхательных мышц – «Гони шарик».
2. Построение. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально).

ДЕКАБРЬ

1 неделя. Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Научить детей ведению мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал;
2. Упражнять в ползании по скамейке на спине;
3. Совершенствовать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием;
4. Развивать ловкость и скорость реакции при выполнении передачи мяча в парах.

Инвентарь: гантели; мячи; скамейка; бум.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.
2. Ходьба в колонне по 1:-«змейкой»; в рассыпную; с остановкой на звуковой сигнал.
3. Бег:-«змейкой»; в рассыпную; с остановкой на звуковой сигнал.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с гантелями:

- 1) И.п.-о.с. (8р).
1-гантели к плечам; 2-вверх; 3-к плечам; 4-и.п.
- 2) И.п.-о.с. (8р).
1-присесть, гантели вперед; 2-и.п.
- 3) И.п.-стоя, ноги врозь, гантели вверх (8р).

- 4) И.п.-стоя, ноги врозь, гантели к плечам (8р).
1-поворот вправо, руки в стороны; 2-и.п.
3-то же в другую сторону; 4-и.п.
- 5) И.п.- то же (8р).
1-наклон в правую сторону, левую руку вверх; 2-и.п.
3-то же в другую сторону; 4-и.п.
- 6) И.п.-стоя, ноги врозь, руки вперед – в стороны (6р).
1-мах правой ногой к левой руке; 2-и.п.
3-то же другой ногой; 4-и.п.
- 7) Прыжки: о.с. (18-20р).
1-прыжком ноги врозь, руки в стороны;
2-прыжки ноги вместе, руки вниз.
- 8) Ходьба с восстановлением дыхания, по ходу движения дети берут мячи.

Основные виды движений:

1. Ведение мяча в разных направлениях на сигнал свистка остановиться.
2. Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.
3. Ходьба по гимнастическому буму с поворотом вокруг себя на середине и дойти до конца.

Игровое упражнение – «Веселые парочки»

Цель: развивать ловкость и скорость реакции при выполнении передачи мяча в парах.

Заключительная часть:

1. Стретчинг.
2. Построение. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально).

2 неделя. Сюжетное занятие «Смелые альпинисты»

Задачи:

1. Научить детей запрыгивать на предметы с разбега;
2. Совершенствовать ведение мяча одной и другой рукой в ходьбе и беге;
3. Закрепить умение ползать по скамейке на животе;
4. Развивать ловкость;
5. Способствовать тренировке выносливости.

Инвентарь: гантели; мячи; скамейка; бум; дуги; обручи; платочки.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение мотивации и задач занятия. Перестроение из одной шеренги в две шеренги, в три шеренги и обратно.
2. Ходьба в колонне по 1:-змейкой; скрестным шагом, руки на поясе; выпадами.
3. Бег:-с преодолением препятствий; змейкой.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с гантелями (см. занятие №1 за декабрь).

Основная часть:

1. Запрыгивание на куб выс. 40см с разбега в 3 шага, спрыгивание с него на мат.
2. Ползание на животе.
3. Ведение мяча в разных направлениях одной и другой рукой поочередно, на сигнал свистка перейти на бег.

Игра – эстафета – «Преодоление полосы препятствий альпинистами».

1. Бег по скамейке.
2. Перелезание через бум.
3. Прыжки с кочки на кочку.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в комочек».
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

3 неделя. Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Научить детей ползать по-пластунски;
2. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с дополнительным заданием.
3. Закрепить умение вести мяч разными способами.
4. Способствовать тренировке стартовой скорости;

5. Воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями своих товарищей.

Инвентарь: куб; мячи; клюшки.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение из одной шеренги в два круга; в две шеренги.
2. Ходьба: -в колонне по 1; по сигналу-ходьба с одной стороны на другую.
3. Бег: -обычный; с захлестыванием голени назад; «ножницами».
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения в парах:

- 1) И.п.-стоя спиной друг другу, взявшись за руки (4р).
1-2-руки в стороны, отвести ногу в сторону а носок; 3-4-и.п.
5-6-то же другой ногой;
- 2) И.п.-лежа на спине, упираясь друг в друга стопами, руки вверх (8р).
1-2-махом сесть, взять за руки товарища; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-стоя лицом друг к другу, взявшись за руки (6р).
1-2-левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед, руки вперед
3-4-и.п.
5-6-то же на другой ноге; 7-8-и.п.
- 4) И.п.-одному встать на четвереньки, другой берет его за щиколотки.
Упражнение «телега» по 1 кругу.
- 5) И.п.-стоя лицом друг от друга на расстоянии вытянутой руки, кисть правой руки положить друг другу на плечо, другая рука на поясе (2р).
1-8- восемь маховых движений прямой ногой: один машет вперед, другой назад и наоборот.
- 6) И.п.-стоя, ноги врозь, спиной друг к другу, руки на поясе (8р).
1-2-наклон в одну сторону; 3-4-и.п.
5-6-то же в другую сторону; 7-8-и.п.
- 7) И.п.-стоя лицом друг к другу, правая рука на плече товарища; прыжки на правой ноге, продвигаясь по кругу.

Основные виды движений:

1. Ползание по-пластунски до ориентира на расст. 4м.
2. Запрыгивание на куб выс. 40см с разбега в 3 шага, спрыгивание на мат.

3. Ведение мяча разными способами между предметами.

Игровое упражнение – «Веселые парочки»

Передача малого мяча клюшкой друг другу

Цель: отрабатывать умение вести мяч разными способами

Заключительная часть:

1. Пальчиковая гимнастика – комплекс №2:
 - 1) «Птички летают» - пальцами обеих рук производить движение вверх-вниз.
 - 2) «Птицы высаживают птенцов» - пальцы одной руки слегка прикрыты и согнуты, другая рука находится между большим и указательным пальцами.
 - 3) «Птички клюют» - большой палец поочередно соединять с остальными пальцами.
 - 4) «Полет птицы» - пальцы рук прогибаются назад и сгибаются вперед.
2. Построение. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально).

4 неделя. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.

Задачи:

1. Развивать глазомер при выполнении бросков мяча в корзину;
2. Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с клюшкой; ракеткой;
3. Упражнять в приеме мяча, отскочившего от стены;
4. Прививать интерес к занятиям физкультурой.

Инвентарь: баскетбольные корзины; мячи; хоккейные клюшки; теннисные ракетки и шарики; «снежок».

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение из одной шеренги в две, три шеренги и обратно.
2. Ходьба: -гимнастическим шагом; в полуприседе; перестроение в колонну по 2, по 3 в движении.
3. Бег в колонне по 1: -по сигналу бег парами, тройками.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

1. «Брось и попади».
2. «Проведи шайбу».
3. «Ударь мячом».
4. «Подбрось и поймай».
5. Игра малой подвижности «Угадай спортивный снаряд по описанию».

Заключительная часть:

1. Упражнение для тренировки дыхательных мышц – «Подуй на снежок».
2. Построение. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально).

ЯНВАРЬ

1 неделя. Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Формировать умение владеть футбольными приемами;
2. Научить детей ходить по гимнастическому буму с усложнением;
3. Упражнять в ползании по-пластунски с дополнительным заданием;
4. Закрепить умение впрыгивать на возвышение и спрыгивать с него;
5. Воспитывать смелость.

Инвентарь: мячи; бум; куб; мат.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Расчет на 1-2-ой. Перестроение из одной шеренги в два круга; в две шеренги.
2. Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук.
3. Бег с мячом в руках с преодолением препятствий – под воротики.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с мячом:

- 1) И.п.-стоя, мяч зажат между ступнями, руки у плеч (4р).
1-4-круговые движения локтями вперед; 5-8-то же назад.
- 2) И.п.-сидя, ноги вместе, мяч на бедрах, упор сзади (6р).
1-2-наклон вперед, прокатить мяч по ногам до стоп;
3-4-приподнять ноги, поймать скатившийся мяч.
- 3) И.п.-лежа на спине, ноги вместе, мяч над головой (6р).

- 1-2-поднять правую ногу, мячом коснуться ноги; 3-4-и.п.
5-6-то же другой ногой; 7-8-и.п.
- 4) И.п.-лежа на животе, кисти под подбородком, мяч зажат между ступнями (4р).
1-2-повернуться на спину вправо, не выпуская мяч; 3-4-и.п.
5-6-то же в другую сторону; 7-8-и.п.
- 5) И.п.-стоя, ноги врозь, мяч вверху (бр).
1-наклон в правую сторону; 2-и.п.
3-то же в другую сторону; 7-и.п.
- 6) И.п.-о.с. (2-3р)
1-10-подскоки на правой ноге, подбрасывая невысоко мяч правой рукой; то же на другой ноге.

Основные виды движений:

1. Ходить по буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя.
2. Ползание по-пластунски до ориентира на расст.4м, прокатывая перед собой мяч.
3. Запрыгивание на куб выс.40см с разбега в 3шага, спрыгивание с него.

Игровое упражнение – «Отбери у противника мяч»

Цель: отрабатывать умение владеть мячом

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания в колонне по1.
2. Стретчинг.
3. Построение. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально).

2 Неделя. Занятие с элементами аэробики.

Задачи:

1. Формировать умение перестраиваться по расчету на 1,2,3-ий;
2. Научить детей лазать по лестнице;
3. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места;
4. Воспитывать творчество и воображение.

Инвентарь: магнитофон, лестница, мат, платочки.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Расчет на 1-ый, 2-ой, 3-ий. Перестроение по расчету в шеренги.
2. Ходьба с ритмическими притопами и прихлопами, двигаясь в колонне и по кругу.
3. Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Аэробика (см. занятие №2 за октябрь)

Основные виды движений:

1. Лазание по лестнице чередующим шагом.
2. Прыжки в длину с места (не менее 100см).

Малоподвижная игра – «Сумей изобразить спортсмена»

Цель: воспитывать творчество и воображение

Заключительная часть:

1. Упражнение на профилактику плоскостопия «Собери платочек в комочек».
2. Построение. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально).

3 неделя. Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Научить детей выполнять броски в цель из разных исходных положений;
2. Совершенствовать умение сохранять равновесие, пробегая по буму с обручем в руках;
3. Закрепить умение ползать по-пластунски;
4. Развивать точность движений и глазомер.

Инвентарь: обручи; мячи; корзина напольная; бум; шнур; воротики.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба в колонне по 1:-с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук; перестроение в 2, 3 колонны через середину.

3. Бег с обручем в руках чередовать с захлестыванием голени назад; по сигналу – одеть обруч на себя.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с обручем:

- 1) «На носок» (4р).
И.п.-стоя, ноги врозь, обруч у плеч;
1-2-обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 3-4-и.п.
- 2) И.п.-сидя, ноги врозь, обруч у плеч (4-6р).
1-2-поворот вправо, обруч вверх; 3-4-и.п.
5-6-то же в другую сторону; 7-8-и.п.
- 3) И.п.-сидя в обруче, ноги согнуты в упоре, руки упор сзади (4р).
1-выпрямить ноги вперед;
2-поднять ноги от пола;
3-опустить ноги; 4-и.п.
- 4) И.п.-стоя на коленях, обруч вверх (4р).
1-2-сесть на пол справа, обруч к плечам; 3-4-и.п.
5-6-то же в другую сторону; 4-и.п.
- 5) И.п.-о.с., обруч в согнутых руках перед грудью вертикально (3р).
1-правую ногу, согнутую в колене, вверх, обруч повесить на колено;
2-выпрямить ногу; 3-счет 1; 4-и.п; 5-8-то же другой ногой.
- 6) И.п.-стоя перед обручем, встать на обод серединой стопы и пройти по кругу (по2р).
- 7) И.п.-стоя, перед обручем, боком (по3р).
Прыжки вокруг обруча спиной вперед в одну и другую сторону;
- 8) Ходьба с восстановлением дыхания.

Основные виды движений:

1. Броски мяча в цель из и.п. – стоя на коленях; сидя.
2. Легкий бег на носках по гимнастическому буму с обручем в руках.
3. Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира.

Игровое упражнение – «Забей гол в ворота»

Цель: развивать точность движений и глазомер

Заключительная часть:

1. Пальчиковая гимнастика – комплекс №2 (см. занятие №3 за декабрь).

2. Построение. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально).

4 неделя. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.

Задачи:

1. Развивать глазомер, выполняя бросок в корзину;
2. Развивать ловкость при ведении шайбы клюшкой между предметами;
3. Развивать ловкость при отборе мяча у противника;
4. Развивать представление и воображение, а так же творческие способности при описании спортивного снаряда.

Инвентарь: баскетбольные корзины; хоккейные клюшки и шайбы; мячи; теннисные ракетки.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной колонны в 3 по расчету.
2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах и тройках.
3. Чередование бега врассыпную с бегом «змейкой».
4. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1. Игровое упражнение – «Брось мяч в корзину».
2. Эстафета – «Проведи мяч клюшкой».
3. Игровое упражнение – «Отбери у противника мяч».
4. Игровое упражнение – «Опиши свой любимый предмет».

Заключительная часть:

1. Построение. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально).

ФЕВРАЛЬ

1 неделя. Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Научить детей прыгать через короткую скакалку разными способами;
2. Совершенствовать умение метать в горизонтальную и вертикальную цель;
3. Развивать и закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием;

4. Воспитывать собранность и дисциплину.

Инвентарь: гимнастические палки; короткая палка; скамейка; корзины напольные; вертикальные мишени; гимнастическая стенка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба с гимнастической палкой в сочетании с перешагиванием через палку.
3. Бег с палкой по узкой доске в чередовании с прыжками на одной ноге.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 4 через середину, расхождение парами налево, направо.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками:

- 1) И.п.-о.с., руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч (4р).
1-руки скрестно, левую сверху; 2-и.п.
3-руки скрестно, правую сверху; 4-и.п.
- 2) И.п.-о.с., палка вниз, хват сверху за концы (6р).
1-2-поднимая палку вверх, выкрут назад; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-стоя, ноги врозь, палка сзади в опущенных руках (8р).
1-наклон вперед, палку назад-вверх; 2-и.п.
- 4) И.п.-сидя, ноги согнуты, ступни на палке, упор руками сзади (4р).
1-4-катить ступнями ног палку вперед;
5-8-то же обратно
- 5) И.п.-лежа на спине, палка в прямых руках вверх (8р).
1-2-поднять прямые ноги врозь, коснуться концов палки; 3-4-и.п.
- 6) И.п.-стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу (4р).
1-поворот вправо, руки вверх; 2-и.п.
3- то же в другую сторону; 4-и.п.
- 7) Прыжки (3х10)
И.п.-стоя, ноги врозь, палка на полу между ног, руки на поясе.
Прыжки через палку, ноги скрестно – врозь.
- 8) Ходьба с восстановлением дыхания.

Основные виды движений:

1. Прыжки на месте через короткую скакалку: на двух ногах; с ноги на ногу; на одной ноге.

2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку (выс.40см).
3. Метание в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м.

Подвижная игра – «Перелет птиц»

Цель: способствовать тренировке скорости реакции, ловкости.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания в колонне по 1.
2. Стретчинг.
3. Построение. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально).

2 неделя. Занятие с элементами аэробики.

Задачи:

1. Научить детей выполнять гимнастические упражнения на шведской стенке;
2. Упражнять в прыжках через короткую скакалку между предметами;
3. Способствовать развитию чувства ритма при выполнении упражнений в ходьбе;
4. Воспитывать эстетичное выполнение упражнений.

Инвентарь: магнитофон с современными записями; гимнастическая стенка; платочки; короткая скакалка.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в круг; в два круга и обратно.
2. Ходьба:-с ритмичными хлопками под правой ногой; гимнастическим шагом.
3. Бег:-«ножницами»; мелким и широким шагом.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения: «Аэробика»

16) И.п.-стоя, ноги вместе, руки вперед (4р).

1-приподнять пятку одной ноги от пола, сжать пальцы рук в кулак;

2-то же другой ногой, разжать пальцы.

17) И.п.-о.с. (4р).

1-приподнять пятку одной ноги от пола, руки к плечам;

- 2-то же, руки вверх; 3-счет 1; 4-и.п.
- 18) И.п.-стоя, ноги врозь в полуприсяде, руки внизу (8р).
1-выпрямиться, поднять плечи; 2-и.п.
- 19) И.п.-то же, руки на бедрах (8р).
1-выпрямляя ноги, приподнять носки ног от пола; 2-и.п.
- 20) И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе (8р).
1-полуприсед, голову наклонить к правому плечу; 2-и.п.
3-то же к левому плечу; 4-и.п.
- 21) И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе (8р).
1-полуприсед, голову наклонить вперед; 2-и.п.
3-то же голову назад; 4-и.п.
- 22) И.п.-стоя, ноги врозь, руки у плеч, локти в стороны (8р).
1-полуприсед, локти опустить вниз; 2-и.п.
- 23) И.п.-стоя, ноги врозь, руки вверх (8р).
1-полуприсед, руки в стороны, согнув их и сжав их в кулак; 2-и.п.
- 24) И.п.-стоя, ноги врозь, руки у плеч, локти в стороны (4р).
1-присесть с поворотом в правую руку в сторону; 2-и.п.
3-то же в левую сторону; 4-и.п.
- 10) И.п.-стоя, ноги врозь, руки у плеч, локти в стороны (4р).
1-присесть с наклоном в правую сторону, руки вверх; 2-и.п.
3-то же в другую сторону; 4-и.п.
- 11) И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе (8р).
1-наклон вперед прогнувшись, руки вперед; 2-и.п.
- 12) И.п.-о.с, руки на поясе (4р).
1-3- 3 галопа в левую сторону;
4-приставить правую ногу с притопом и хлопком перед собой;
5-7-то же в другую сторону; 8-и.п.
- 13) Бег на месте (20с).
- 14) Прыжки: -на 2-х ногах на месте, руки на поясе: ноги вместе-ноги врозь, руки на поясе; прыжки «ножницами».
- 15) Ходьба на месте с восстановлением дыхания и со сменой положения рук на каждые два счета: руки вперед, руки вверх, в стороны, вниз.

Подвижная игра – «Пустое место»

Цель: развивать скоростные качества

Заключительная часть:

1. Упражнения на профилактику плоскостопия «Собери платочек в комочек».

2. Построение. Сообщение итогов. Домашнее задание (индивидуально).

3 неделя - Традиционная структура занятия.

Задачи:

1. Научить детей подлезать под дугу в группировке;
2. Упражнять в метании в движущуюся цель;
3. Совершенствовать умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры с усложнением;
4. Закрепить умение детей прыгать через короткую скакалку;
5. Воспитывать внимательность.

Инвентарь: гимнастические палки; короткие скакалки; бум; дуги; мячи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Расчет на 1,2,3,4; размыкание приставным шагом в правую и левую сторону.
2. Ходьба в колонне по одному:
 - перекатом с пятки на носок, руки на поясе
 - выпадами, руки на поясе
 - спиной вперед
 - на низких четвереньках, перестроение в два круга
3. Легкий бег двумя кругами
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками:

- 1) И.п.-о.с., руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч (4р).
 - 1-руки скрестно, левую сверху; 2-и.п.
 - 3-руки скрестно, правую сверху; 4-и.п.
- 2) И.п.-о.с., палка вниз, хват сверху за концы (6р).
 - 1-2-поднимая палку вверх, выкрут назад; 3-4-и.п.
- 3) И.п.-стоя, ноги врозь, палка сзади в опущенных руках (8р).
 - 1-наклон вперед, палку назад-вверх; 2-и.п.
- 4) И.п.-сидя, ноги согнуты, ступни на палке, упор руками сзади (4р).
 - 1-4-катить ступнями ног палку вперед;
 - 5-8-то же обратно
- 5) И.п.-лежа на спине, палка в прямых руках вверх (8р).

- 1-2-поднять прямые ноги врозь, коснуться концов палки; 3-4-и.п.
- 6) И.п.-стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу (4р).
1-поворот вправо, руки вверх; 2-и.п.
3- то же в другую сторону; 4-и.п.
- 7) Прыжки (3x10)
И.п.-стоя, ноги врозь, палка на полу между ног, руки на поясе.
Прыжки через палку, ноги скрестно – врозь.
- 8) Ходьба с восстановлением дыхания.

Основные виды движений:

1. Подлезание под дуги (высота – 40 см) в группировке.
2. Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч, большой мяч) с расстояния 3м.
3. Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись.
4. Прыжки через короткую скакалку на месте.

Подвижная игра – «Кого назвали, тот и ловит»

Цель: развивать внимательность и ловкость

Заключительная часть:

Пальчиковая гимнастика – комплекс №2

1. «Птички летают» - пальцами обеих рук производить движения вверх-вниз.
2. «Птичка высидивает птенцов» - пальцы одной руки слегка прикрыты и согнуты, другая рука между большим и указательным пальцами.
3. «Птички клюют» - большой палец поочередно соединять с остальными пальцами.
4. «Полет птицы» - пальцы рук прогибаются и сгибаются

Построение. Сообщение итогов

4 неделя - Занятия построенные на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.

Задачи:

1. Отрабатывать отбивание валанчика бадминтонной ракеткой правой и левой рукой;
2. Способствовать развитию ловкости и координации в беге, в прыжках через скакалку и в лазании по лестницу;

3. Развивать скоростные качества;
4. Воспитывать творчество в двигательных действиях.

Инвентарь: бадминтон; гимнастическая лестница; флажки, приставная лестница, скамейки, обручи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение из одной шеренги в две; из двух шеренг в два круга.
2. Ходьба: -на носках, руки за голову – по сигналу на низких четвереньках, спиной вперед.
3. Бег: -змейкой; по сигналу – присесть, руки вперед, быстро встать и продолжить бег.
4. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

1. Игровое упражнение «Подбей волан» (сколько раз подряд ударит).
2. Игровое упражнение «Достань до флажка» (лазание по гимнастической стенке до ориентира и спуск по наклонной доске).
3. Эстафета «Сумей допрыгать» - первые игроки бегут прыжками через скакалку до обозначенного места и обратно.
4. Эстафета «Кто быстрее и ловчее» - бег по гимнастическому буму, прыгивание в обруч, обратно бегом в колонну.

Малоподвижная игра – «Совушка»

Цель: развивать творчество в двигательных действиях.

Заключительная часть:

1. Упражнение для тренировки дыхательных мышц «Подуй на снежок».
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

МАРТ

1 неделя – Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Научить детей ходить по гимнастическому буму, выполняя упражнения с бадминтонной ракеткой.
2. Упражнять в подбивании ракеткой валанчика, стоя на месте.
3. Упражнять в подлезании под дугу боком.

4. Способствовать развитию ловкости
5. Воспитывать внимательность.

Инвентарь: набор бадминтона, гимнастический бум, дуги.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.
2. Самостоятельное построение в круг; в два круга и обратно.
3. Ходьба: -приставным шагом, руки на поясе;
-в полуприсяде, руки на поясе.
4. Бег в сочетании с другими видами движений:
-с прыжками, продвигаясь вперед;
-с остановкой и приседанием на звуковой сигнал;
-в быстром темпе 10 м.
5. Ходьба с восстановлением дыхания, по ходу дети берут бадминтонные ракетки, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с бадминтонными ракетками:

1. И.п.-о.с. ракетка в правой руке;
1-2-подняться на носки, руки через перед вверх, переложить ракетку в левую руку;
3-4-и.п.
5-8-то же другой рукой (4р).
2. И.п.-о.с.руки в стороны, ракетка в правой руке,
1-2-руки за спину, переложить ракетку в левую руку;
3-4-и.п.
5-8-то же другой рукой (4р).
3. И.п.-стоя, ноги врозь, руки в стороны, ракетка в правой руке:
1-поворот влево, переложить ракетку в левую руку;
2-и.п.
3-4-то же в другую сторону (4р).
4. И.п.-стоя, левая нога вперед, правая назад, ракетка в правой руке:
1-8-замах рукой назад с активным движением вперед (имитация удара ракеткой);
9-16-то же другой рукой (4р).
5. Прыжки с имитацией игры в бадминтон.
6. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекидывая ракетку под ногой из одной руки в другую.
2. Подлезание под дугу правым и левым боком с ракеткой в руке.
3. Подбивание ракеткой волана, стоя на месте, правой и левой рукой.

Игра –эстафета – «Удержи валан на ракетке»

Цель: развивать внимание и ловкость

Заключительная часть:

1. Стретчинг .
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

2 неделя – занятие с элементами аэробики.

Задачи:

1. Научить детей выполнять упражнения с длинной скакалкой.
2. Упражнять в лазании по шведской стенке разноименным способом.
3. Совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по шнуру с мешочком на голове.
4. Способствовать развитию ловкости, координации движений.

Инвентарь: магнитофон, шведская стенка, мат, длинная скакалка, шнур, мешочки с песком по 500гр.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу, сообщение задач занятия.
2. Ходьба: -скрестным шагом, руки на поясе:
-перекатом с пятки на носок;
-на носках, руки вперед
3. Бег: -на носках;
-по сигналу прыжок вверх, потянуться руками вверх;
-с поворотом кругом по команде.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с элементами аэробики.

1. И.п.-стоя, ноги вместе, руки вперед

- 1-приподнять пятку одной ноги от пола, сжать пальцы рук в кулак;
- 2-то же другой ногой, разжать пальцы (4р)
2. И.п.-о.с.
 - 1-приподнять пятку одной ноги от пола, руки к плечам;
 - 2-то же руки вверх;
 - 3-повторить счет ;
 - 4-и.п (4р)
3. И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе⁰
 - 1-полуприсед, голову наклонить к правому плечу;
 - 2-и.п.
 - 3-то же к левому плечу;
 - 4-и.п (8р)
4. И.п.-стоя, ноги врозь, руки у плеч, локти в стороны;
 - 1-присесть с поворотом в правую сторону;
 - 2-и.п
 - 3-то же в левую сторону;
 - 4-и.п. (4р)
5. И.п.-о.с.
 - 1-шаг влево
 - 2-приставить правую ногу с притопом
 - 3-шаг влево
 - 4-приставить левую ногу с притопом (4р)
6. Бег на месте.
7. Прыжки на двух ногах вместе, руки на поясе;
 - ноги вместе-ноги врозь, руки на поясе;
 - одну ногу вперед, другую назад-«ножницы».
8. Ходьба на месте с восстановлением дыхания и со сменой положения рук на каждые два счета; руки вперед, вверх, в стороны, вниз

Основные виды движений:

1. Запрыгивание на куб высота 40 см. с разбега в 3 шага, спрыгивание с него на мат.
2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками одновременно.
3. Ведение мяча в разных направлениях одной и другой рукой поочередно.

Эстафета – «Преодоление полосы препятствий»

По сигналу первые игроки бегут к скамейке, проползают под ней, перелезают через бум, пробегают под воротиками, обратно по прямой.

Цель: развивать быстроту и ловкость

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнения на профилактику плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек».
3. Построение, сообщение итогов занятия.

3 неделя – Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Научить детей ползать по-пластунски.
2. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с дополнительным заданием.
3. Закрепить умение вести мяч разными способами.
4. Способствовать тренировке стартовой скорости.
5. Воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями своих товарищей.

Инвентарь: куб, мячи по количеству детей, клюшки, мячи.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение из одной шеренги в два круга, в две шеренги.
2. Ходьба: -в колонне по 1;
- по сигналу ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую.
3. Бег: -обычный, с захлестом ног, высоко поднимая колени.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения в парах:

1. И.п.-стоя, спиной друг к другу, взявшись за руки;
1-2-руки в стороны, отвести ногу в сторону;
3-4-и.п.
5-6-то же другой ногой;
7-8-и.п. (4р).

2. И.п.-лежа на спине, упираясь друг в друга стопами, руки вверх;
1-2-махом сесть, взять за руки товарища;
3-4-и.п. (4р).
3. И.п.-стоя лицом друг к другу, взявшись за руки;
1-2-левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед, руки вперед;
3-4-и.п.
5-6-то же на другой ноге.
7-8-и.п (6р).
4. Упражнение «телега» один круг.
5. И.п.-стоя, ноги врозь спиной друг к другу, руки на поясе;
1-2-наклон в одну сторону;
3-4-и.п.
5-6-то же в другую сторону;
7-8-и.п. (4р)
6. И.п.-стоя, лицом друг к другу, правая рука на плече товарища; прыжки на правой ноге, продвигаясь по кругу. То же в другую сторону.

Основные виды движений:

1. Ползание по-пластунски до ориентира на расстоянии 4 м.
2. Запрыгивание на куб высота 40 см с разбега в 3 шага, спрыгивание с него на мат.
3. Ведение мяча разными способами между предметами; по сигналу бег с мячом на исходную позицию.

Малоподвижная игра – «Веселые парочки» (передача малого мяча клюшкой друг другу).

Цель: отрабатывать умение ведения мяча.

Заключительная часть:

Пальчиковая гимнастика комплекс №2

1. «Птички летают»-пальцы обеих рук производить движения вверх-вниз.
2. «Птица высидивает птенцов»-пальцы одной руки слегка прикрыты и согнуты, другая рука лежит между большим и указательным пальцами.
3. «Птички клюют»-большой палец поочередно соединять с остальными пальцами.
4. «Полет птиц»-пальцы рук прогибаются назад и сгибаются вперед.

Построение. Сообщение итогов занятия.

4 неделя – Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.

Задачи:

1. Развивать глазомер при выполнении бросков мяча в корзину.
2. Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с хоккейной клюшкой, ракеткой.
3. Упражнять в приеме мяча, отскочившего от стены (футбольный вариант).
4. Прививать интерес к занятиям физкультурой.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение из одной шеренги в две, в три и обратно.
2. Ходьба: -гимнастическим шагом;
-в полуприсяде;
-перестроение в колонну по 2, по 3 в движении
3. Бег в колонне по 1:
-по сигналу- бег парами;
- бег тройками.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3 в движении.

Основная часть:

1. Игровые упражнения-«Брось и попади в корзину».
2. «Проведи шайбу»
3. «Ударь по мячу»
4. «Подбрось и поймай мяч ракеткой»

Малоподвижная игра – «Угадай спортивный снаряд по описанию»

Цель: развивать внимание

Заключительная часть:

1. Упражнения для тренировки дыхательных мышц – «Подуй на снежок».
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

АПРЕЛЬ

1 неделя – Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Научить детей, выполнять гимнастические упражнения на гимнастической лестнице.
2. Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с разбега.
3. Познакомить детей с элементами тенниса.
4. Способствовать укреплению мышц рук.
5. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.

Инвентарь: длинный шнур, гимнастическая лестница, стойки и шнур, теннисная ракетка и шарик.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба: -по узкой дорожке с заданием для рук;
-по сигналу лечь на пол.
3. Бег в быстром темпе 2 раза по 30м.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с длинным шнуром.

1. И.п.-о.с. шнур в опущенный руках;
1-руки вверх, правую ногу назад на носок
2-и.п.
3-то же другой ногой
4-и.п. (4р).
2. И.п.-сидя, ноги скрестно, руки со шнуром вверху;
1-наклон вперед, положить шнур на пол;
2-и.п.
3-наклон вперед, взять шнур;
4-и.п.(4р).
3. И.п.-стоя, правую ногу вперед на пол, шнур на ступне;
1-2-поднять правую ногу вперед, сгибая ее в колене и удерживая шнур;
3-4-и.п.
5-6-то же другой ногой;
7-8-и.п (4р).

4. И.п.-о.с.шнур в опущенных руках;
1-2-присесть, руки со шнуром вверх;
3-4-и.п.(4р)
5. И.п.-лежа на животе, руки вверх со шнуром;
1-2-поднять руки и ноги вверх, прогнуться;
3-4-и.п.
6. И.п.-шнур на полу, стоя правым боком к шнуру, руки на поясе: прыжки на одной ноге через шнур вправо и влево, продвигаясь вдоль шнура.
7. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основные виды движений:

1. В висе на гимнастической стенке: развести ноги в стороны, соединить их, поднять вперед, опустить.
2. Прыжок с разбега в высоту (высота 50см).

Игровое упражнение – «Пронеси, не урони»

Пронести валанчик на ракетке и не уронить.

Цель: развивать внимание и ловкость.

Заключительная часть:

1. Стретчинг
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

2 неделя – Занятие с элементами аэробики

Задачи:

1. Научить детей выполнять равновесие – «ласточка» на гимнастическом буме.
2. Упражнять в метании в горизонтальную цель.
3. Укреплять мышцы рук и брюшной полости в упражнениях на гимнастической лестнице.
4. Воспитывать собранность, внимательность на занятиях физкультурой.

Инвентарь: магнитофон, гимнастический бум, два мата, мешочки с песком, платочки.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Повороты направо, налево.

2. Ходьба: -парами на носках;
-гимнастическим шагом;
-с поворотом кругом.
3. Бег: -«змейкой»
-с изменением темпа движения.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с элементами аэробики

1. И.п.-стоя, ноги вместе, руки вперед
1-приподнять пятку одной ноги от пола, сжать пальцы рук в кулак;
2-то же другой ногой, разжать пальцы (4р)
2. И.п.-о.с.
1-приподнять пятку одной ноги от пола, руки к плечам;
2-то же руки вверх;
3-повторить счет ;
4-и.п (4р)
3. И.п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе%
1-полуприсед, голову наклонить к правому плечу;
2-и.п.
3-то же к левому плечу;
4-и.п (8р)
4. И.п.-стоя, ноги врозь, руки у плеч, локти в стороны;
1-присесть с поворотом в правую сторону;
2-и.п
3-то же в левую сторону;
4-и.п. (4р)
5. И.п.-о.с.
1-шаг влево
2-приставить правую ногу с притопом
3-шаг влево
4-приставить левую ногу с притопом (4р)
6. Бег на месте.
7. Прыжки на двух ногах вместе, руки на поясе;
-ноги вместе-ноги врозь, руки на поясе;
-одну ногу вперед, другую назад-«ножницы».
8. Ходьба на месте с восстановлением дыхания и со сменой положения рук на каждые два счета; руки вперед, вверх, в стороны, вниз.

Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить равновесие «ласточка», пройти до конца и выполнить соскок на мат.
2. В вися на гимнастической лестнице поднять ноги вперед и держать угол как можно дольше.
3. Метание в горизонтальную цель «Попади мешочком в корзину с расстояния 3,5-4м.

Подвижная игра – «Наседка и коршун»

Цель: воспитывать собранность и внимательность.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Упражнения на профилактику плоскостопия «Собери платочек в комочек».
3. Построение. Сообщение итогов занятия.

3 неделя – Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Научить детей подбивать шарик теннисной ракеткой стоя на месте.
2. Совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на лестнице.
3. Закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега.
4. Развивать ловкость, координацию движений.

Инвентарь: длинный шнур, гимнастическая лестница, мат, теннисная ракетка и шарик.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Расчет на 1,2. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.
2. Ходьба в колонне по одному:
 - в глубоком приседе, руки на поясе;
 - скрестным шагом, руки на поясе;
 - по сигналу менять направление.
3. Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3 в

движении.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с длинным шнуром.

1. И.п.-о.с. шнур в опущенных руках;
1-руки вверх, правую ногу назад на носок
2-и.п.
3-то же другой ногой
4-и.п. (4р).
2. И.п.-сидя, ноги скрестно, руки со шнуром вверх;
1-наклон вперед, положить шнур на пол;
2-и.п.
3-наклон вперед, взять шнур;
4-и.п.(4р).
3. И.п.-стоя, правую ногу вперед на пол, шнур на ступне;
1-2-поднять правую ногу вперед, сгибая ее в колене и удерживая шнур;
3-4-и.п.
5-6-то же другой ногой;
7-8-и.п (4р).
4. И.п.-о.с.шнур в опущенных руках;
1-2-присесть, руки со шнуром вверх;
3-4-и.п.(4р)
5. И.п.-лежа на животе, руки вверх со шнуром;
1-2-поднять руки и ноги вверх, прогнуться;
3-4-и.п.
6. И.п.-шнур на полу, стоя правым боком к шнуру, руки на поясе: прыжки на одной ноге через шнур вправо и влево, продвигаясь вдоль шнура.
7. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основные виды движений:

1. Подбивание шарика теннисной ракеткой, стоя на месте правой, левой рукой.
2. В висе на гимнастической лестнице, поднять ноги вперед и держать угол, как можно дольше.
3. Прыжок с разбега в высоту.

Подвижная игра – «Догони свою пару»

Цель: развивать быстроту и ловкость.

Заключительная часть:

Пальчиковая гимнастика – комплекс №3

1. «Зайчик»-указательный и средний пальцы разведены, безымянный и мизинец полусогнуты и наклонены к большому пальцу.
2. «Большой зайчик»-руки на полу ладонью вниз, три первых пальца вытянуты вперед, два последних загнуты.
3. «Бежит собачка»-рука на полу, ладонью вниз, указательный палец вытянут вперед, остальные бегут по полу.
4. «Цветок»-обе ладони соединены, пальцы округлены и слегка разведены.

4 неделя - Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.

Задачи:

1. Упражнять детей в подбивании мяча теннисной ракеткой в движении.
2. Развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертыванием.
3. Воспитывать смелость.

Инвентарь: скамейки, бум, теннисная ракетка и шарик, ленты.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение из одной шеренги в один, два круга.
2. Ходьба: -с заданием для рук;
-по кочкам.
3. Бег с преодоление препятствий: через скамейку прыжками, по буму на носках.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, по ходу дети берут бадминтонные ракетки, перестроение в две колонны.

Основные виды движений:

1. Эстафета «Удержись» - первые игроки бегут к буму, прыгают по нему на двух ногах с продвижением вперед, обратно возвращаются бегом, касаются следующего участника.
2. Игра «Ловишка бери ленту» - дети становятся в круг. У каждого из них цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит

ловишка. По сигналу «лови» дети разбегаются по залу. Ловишка старается забрать ленту у детей.

3. Игровое упражнение «Шарик подбивай, упасть не давай» - подбивание шарика теннисной ракеткой в движении.

Цель: развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертыванием.

Заключительная часть:

Построение. Сообщение итогов занятия.

МАЙ

1 неделя – Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Формировать представление о челночном беге.
2. Научить детей выполнять прыжок в длину с разбега.
3. Упражнять в выполнении равновесия на ограниченной площади опоры.
4. Закрепить умение владеть теннисной ракеткой и шариком.
5. Развивать координацию движений.

Инвентарь: мячи, мат, гимнастический бум, теннисная ракетка и шарик.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Самостоятельное перестроение в круг.
2. Ходьба: -приставным шагом, руки на поясе;
-по сигналу смена направления.
3. Челночный бег 3x10 м в медленном темпе.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами:

1. И.п.-о.с. мяч внизу в правой руке
1-2-руки через стороны за голову, переложить мяч в левую руку ;
3-4-и.п.(8р).
2. И.п.-стоя, ноги врозь, мяч в правой руке

- 1-поворот влево, мячом в правой руке коснуться левого плеча;
- 2-и.п.
- 3-переложить мяч за спиной в левую руку;
- 4-и.п.
- 5-8-то же левой рукой (по 4р).
3. И.п.-о.с. мяч в правой руке
 - 1-4-подбросить мяч, быстро присесть-встать, поймать мяч двумя руками (8р).
4. И.п.-лежа на животе, мяч зажат ступнями
 - 1-2-перевернуться с живота на спину;
 - 3-4-то же в другую сторону (6р).
5. Прыжки:
И.п.-стоя на одной ноге, зажать мяч под коленом другой ноги, руки на поясе
 - 1-8-прыжки на правой ноге на месте;
 - 9-16-то же на другой ноге.
6. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основные виды движений:

1. Прыжок в длину с разбега (180-190см).
2. Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить равновесие – «ласточка», пройти до конца и выполнить соскок на мягкое покрытие.

Игровое упражнение – «Поупражняйся у стены»

1. Направить ракеткой шарик о стену, после отскока дать ему удариться об пол и снова направить ракеткой шарик о стену.
2. Ударом ракеткой направить шарик несколько раз подряд об стену, не давая упасть.

Подвижная игра – «Мяч водящему»

Цель: закрепить умение броска мяча вдаль разными способами

Заключительная часть:

Построение. Сообщение итогов занятия.

2 неделя – Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Закрепить детей лазать по шведской стенке разноименным способом.

2. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с разбега.
3. Упражнять детей в игре с ракеткой и шариком в парах.
4. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в три шеренги.
2. Ходьба: -скрестным шагом, руки на поясе;
-по сигналу остановка;
-в глубоком приседе.
3. Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами.

1. И.п.-о.с. мяч внизу в правой руке
1-2-руки через стороны за голову, переложить мяч в левую руку ;
3-4-и.п.(8р).
2. И.п.-стоя, ноги врозь, мяч в правой руке
1-поворот влево, мячом в правой руке коснуться левого плеча;
2-и.п.
3-переложить мяч за спиной в левую руку;
4-и.п.
5-8-то же левой рукой (по 4р).
3. И.п.-о.с. мяч в правой руке
1-4-подбросить мяч, быстро присесть-встать, поймать мяч двумя руками (8р).
4. И.п.-лежа на животе, мяч зажат ступнями
1-2-перевернуться с живота на спину;
3-4-то же в другую сторону (6р).
5. Прыжки:
И.п.-стоя на одной ноге, зажать мяч под коленом другой ноги, руки на поясе
1-8-прыжки на правой ноге на месте;
9-16-то же на другой ноге.
6. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основные виды движений:

1. Лазание по шведской стенке разноименным способом.
2. Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить «ласточку», пройти до конца и выполнить соскок на мат.
3. Прыжок в длину с разбега

Игровое упражнение – «Докати обруч до флажка»

Цель: совершенствовать навык в прокатывании обруча.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

3 неделя – Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Научить детей слитному выполнению метания вдаль с полным выпрямлением руки и энергичным движением кисти.
2. Упражнять в лазании по шведской стенке.
3. Закрепит технику выполнения прыжка в длину с разбега, без заступа за линию отталкивания.
4. Воспитывать умение концентрировать внимание на деталях упражнений.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия.
2. Ходьба: -перекатом с пятки на носок;
-спиной вперед;
-на низких четвереньках.
3. Бег в медленном темпе.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с обручем (два ребенка с одним обручем)

1. И.п.-стоя в обруче спиной к друг другу, держа обруч у плеч
1-2-обруч вверх, подняться на носки;
3-4-и.п. (5-6р).
2. И.п.- то же, обруч сверху

- 1-2-наклон вправо;
- 3-4-и.п.
- 5-6-то же в другую сторону;
- 7-8- и.п.(4р).
3. И.п.-стоя в обруче спиной к друг другу, обруч в руках
1-2-присесть, приподнимая обруч
3-4-и.п.(6р).
4. И.п.-ноги врозь, спиной к друг другу на расстоянии шага, обруч в вытянутых руках вперед у одного ребенка
1-2-поворот в одну сторону, ребенок с обручем отдает другому;
3-4- то же другой ребенок (8р).
5. И.п.- один ребенок держит обруч вертикально над полом
1-2-другой ребенок пролезает в обруч;
3-4-поменяться местами (по 4р).
6. И.п.-о.с. руки за спину, обруч на полу; прыжки на двух ногах вокруг обруча спиной вперед (по 3 круга в каждую сторону).

Основные виды движений:

1. Метание вдаль теннисного мяча.
2. Лазание по шведской стенке.
3. Прыжок в длину с разбега.

Подвижная игра – «Охотники и утки»

Цель: способствовать развитию ловкости, тренировке реакции

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

4 неделя – Традиционная структура занятия

Задачи:

1. Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку.
2. Способствовать тренировке выносливости в беге на длинную дистанцию.
3. Воспитывать умение действовать коллективно в игре.

НОД

Подготовительная часть:

1. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну. Размыкание из колонны приставным шагом вправо, влево.
2. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.
3. Бег в медленном темпе.
4. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по 3.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И.п.-стоя в обруче спиной к друг другу, держа обруч у плеч
1-2-обруч вверх, подняться на носки;
3-4-и.п. (5-6р).
2. И.п.- то же, обруч вверху
1-2-наклон вправо;
3-4-и.п.
5-6-то же в другую сторону;
7-8- и.п.(4р).
3. И.п.-стоя в обруче спиной к друг другу, обруч в руках
1-2-присесть, приподнимая обруч
3-4-и.п.(6р).
4. И.п.-ноги врозь, спиной к друг другу на расстоянии шага, обруч в вытянутых руках вперед у одного ребенка
1-2-поворот в одну сторону, ребенок с обручем отдает другому;
3-4- то же другой ребенок (8р).
5. И.п.- один ребенок держит обруч вертикально над полом
1-2-другой ребенок пролезает в обруч;
3-4-поменяться местами (по 4р).
6. И.п.-о.с. руки за спину, обруч на полу; прыжки на двух ногах вокруг обруча спиной вперед (по 3 круга в каждую сторону).

Основные виды движений:

1. Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд и выбегать пробегая под вращающейся скакалкой.
2. Бег 100 м.

Подвижная игра – Пионербол»

Цель: воспитывать умение действовать коллективно в игре.

Заключительная часть:

1. Ходьба с восстановлением дыхания.
2. Построение. Сообщение итогов занятия.

