

***ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ***

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В 1-й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Задачи:

- Вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;
- Учить детей активно выполнять упражнения вместе с воспитателем;
- Приучать детей в движении реагировать на сигналы.

Что осваивает ребенок

1. Построения и перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения (стоя, сидя лежа);
 - приседания;
 - простые движения рук (одновременные и однонаправленные) с предметами и без них.
3. Основные движения:
 - ходьба и бег в разных направлениях;
 - упражнения в равновесии (высота до 25 см, ширина до 20 см);
 - бег в медленном и быстром темпах;
 - подскоки на месте и с передвижением, прыгивание с предмета;
 - катание мяча друг другу; перебрасывание мяча через предмет; бросание предмета в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль;
 - ползание на четвереньках.
4. Подвижные игры.

Содержание физических упражнений

Построения: в круг, парами, в колонну друг за другом (с помощью воспитателя).

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа.

Положения и движения рук: вверх, вперед, в стороны, сгибание и разгибание рук, скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны, отведение рук назад, махи руками вперед-назад, хлопки перед собой и над головой.

Положения и движения ног: шаги вперед, назад, в стороны; сгибание и разгибание (поочередное) ног стоя и лежа; приседание, держась за опору; отведение одной ноги вперед с опорой на носок или пятку.

Положения и движения туловища: наклоны вперед, в стороны, повороты вправо-влево, с боку на бок; наклоны вперед из положения сидя и лежа; подъемы из положения стоя на коленях, стоя на пятках; сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине; одновременные движения руками и ногами, лежа на спине.

Ходьба и равновесие:

ходьба «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2—3 м), по извилистой дорожке (ширина 25—30 см), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом) перешагивание через препятствия (высота 10—15 см), из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10—15 см); подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).

Бег:

за воспитателем и к нему, в разных направлениях, между линиями (расстояние 25—30 см); в медленном темпе (30—40 сек, расстояние до 80 м) и на скорость (расстояние до 10 м).

Прыжки:

подскоки на месте на носках, с доставанием предметов, слегка продвигаясь вперед; перепрыгивание через линии, веревку, через две линии (расстояние 10—30 см); прыжки на двух ногах (до 2 м); спрыгивание с предмета.

Катание, бросание и ловля:

прокатывание мяча одной и двумя руками, под дугу, друг другу; бросание мяча вперед снизу, от груди, из-за головы; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 50—100 см); перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1—1,5 м); бросание предметов (мячи, мешочки с песком, шишки и пр.) в цель (расстояние 1 м) одной и двумя руками, вдаль правой и левой рукой.

Ползание и лазание:

подтягивание на скамейке, лежа на животе; ползание на четвереньках (3—4 м), ползание под препятствием (высота 30—40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом.

Используемые для упражнений игровые приемы: «К куклам в гости», «Ножки по дорожке», «Воздушный шар», «Не наступи», «Солнышко и дождик», «Воробышки», «Автомобиль», «Достань флажок», «Обезьянки», «Где звенит», «Зайка», «Флажок», «Птички летают», «Брось и догони».

| неделя | Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
|-----------------|--|-----------------------|----------------------------|---------------------|---|---------------------------------|---|-------------------------------|---|---------------------------|
| СЕНТЯБРЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей ходить между предметами и прокатывать мяч одной рукой. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать у детей радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений.</p> <p><u>Оборудование:</u> кубики 2 шт. мяч большого диаметра – 1 шт. игрушки: кукла, зайчик, мишка.</p> | | | | | | | | | |
| | «Пойдем в гости к кукле, зайчику, мишке» | Построение стайкой | Ходьба стайкой за взрослым | Бег обычной стайкой | «Колобок» (с положения на животе перекатыwane несколько раз в одну, потом в другую сторону) | Ходьба между предметами (О) | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | Прокатывание мяча одной рукой | «Доползи до флажка» | «Догонялки» с персонажами |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей ползать на средних четвереньках по прямой. Упражнять в ходьбе между предметами. Закрепить умение прыгать на всей стопе. Закрепить умение ориентироваться в пространстве. Развивать равновесие.</p> <p><u>Оборудование:</u> погремушки по кол -ву детей, кубики 4-6 шт., доска, игрушки: зайчик, мишка, кукла.</p> | | | | | | | | | |
| | «В гостях у куклы, зайчика, мишки» | Построение стайкой | Ходьба стайкой за взрослым | Бег стайкой | С погремушками | Ходьба между предметами (II) | Прыжки на всей ступне с работой рук (3) | «Прокати мяч под стойку» | Ползание на средних четвереньках по прямой (3–4 м) (О) | «Догонялки» с персонажами |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с ходьбой и бегом враспынную. Научить детей катать мяч двумя руками. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Закрепить умение ходить между предметами. Воспитывать у детей положительно эмоциональное отношение к играм с движениями.</p> <p><u>Оборудование:</u> погремушки по кол -ву детей, мяч большого диаметра, кубики 4 – 6 шт, игрушки: кукла, лошадка, собачка.</p> | | | | | | | | | |
| | «Пойдем в гости к кукле, | Построение враспынную | Ходьба враспынную по | Бег враспынную по | С погремушками | Ходьба между предметами | | Катание мяча двумя | Ползание на средних четвереньках | «Птички, летите ко мне» |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------------------------------|--|--|---|---|---|---------------------------|--|-------------------------|
| | лошадке, собачке» | | залу | залу | | и | | руками | х по прямой (3–4 м) | |
| | | | | | (3) | | | (О) | (П) | |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей прыгать на двух ногах вместе. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками. Закрепить умение ползать на средних четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать желание выполнять имитационные движения выразительно.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи по кол -ву детей, мяч большого диаметра.</p> | | | | | | | | | |
| | «Птички летают» | Построение врассыпную | Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой | Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу | «Забавные птички» | Ходьба между предметами | Прыжки на двух ногах, стоя на месте | Катание мяча двумя руками | Ползание на средних четвереньках (3–4 м) | «Птички, летите ко мне» |
| | | | | | | | (О) | (П) | (3) | |
| ОКТАБРЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с построением в колонну по одному, ходьбой и бегом в колонне по одному. Научить детей двигаться по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах вместе с поворотом вокруг себя. Закрепить навык активного отталкивания при катании мяча. Развивать равновесие. Воспитывать сочувствие к игровым персонажам.</p> <p><u>Оборудование:</u> куклы по кол -ву детей, двойной шнур, мяч большого диаметра, зонтик.</p> | | | | | | | | | |
| | «В гостях у кукол» | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации | Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации | «Поиграем с куклами и потанцуем с ними» | Ходьба по дорожке (ширина – 20 см, длина – 2 м) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Катание мяча двумя руками | «Доползи до погремушки» | «Солнышко и дождик» |
| | | | | | | (О) | (П) | (3) | | |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей прокатывать мяч под дугой. Упражнять в ходьбе по дорожке. Закрепить умение прыгать с поворотом вокруг себя. Развивать меткость, равновесие, координацию движений, ловкость в беге за катящимся мячом</p> <p><u>Оборудование:</u> Двойной шнур, мячи большого диаметра – 10-12 шт., дуга.</p> | | | | | | | | | |
| | «В | Построение | Ходьба в | Бег на | «Изобрази | Ходьба по | Прыжки на | Прокатыва | «Проползи | «Догони |

| | | | | | | | | | | |
|------|---|-------------------------------------|--|---|------------------------------|---|--|---|--|--|
| | гостях у кукол» | в колонну друг за другом | колонне друг за другом по зрительной ориентации | носках | великана» – потянуться вверх | дорожке (ширина – 20 см, длина – 2 м) (П) | двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (3) | ние мяча двумя руками под дугу (О) | по доске» | скорее мяч» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение ходить с предметом по дорожке, научить детей ползать за катящимся предметом, упражнять в прокатывании мяча под дугу. Способствовать развитию творческого воображения. Воспитывать интерес к творческой деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> Двойной шнур, мячи большого диаметра – 10-12 шт., игрушки – «зверята» - по кол-ву детей, машина, дуги – 10-12 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Пойдем в гости к зверятам» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба враспыну | Бег в колонне | «Поиграем со зверятами» | Ходьба по дорожке (ширина – 20 см, длина – 2 м) (3) | «Лошадки» – согласованные прыжки «лошади» и «кучера» | Прокатывание мяча двумя руками под дугу (П) | Ползание на за катящимся предметом (О) | «В гости к зверятам» (имитация повадок животных) |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение бегать в колонне, не отставая и не перегоня товарищей. Научить прыжкам на 2-х ногах с продвижением вперед, Упражнять в ползании за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа. Закрепить навык прокатывания мяча под дугу.</p> <p><u>Оборудование:</u> Флажок, мячи большого диаметра – 10-12 шт., игрушки – «зверята» - по кол-ву детей, машина, дуги – 10-12 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Пойдем в гости к зверятам» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках | Бег в колонне, не отставая и не перегоня товарищей (по зрительным ориентирам) | «Игра со зверятами» | Ходьба по доске | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (О) | Прокатывание мяча двумя руками под дугу (3) | Ползание на четвереньках за катящимся предметом с ускорением и замедлением (П) | «В гости к зверятам» |

НОЯБРЬ

| | | | | | | | | | | |
|------|---|-------------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------|---|--|--------------------------------|---|-------------------|
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей ходьбе по извилистой дорожке. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, Закрепить навык ходьбы и бега враспынную. Способствовать развитию прыгучести. Воспитывать выразительность при выполнении имитационных движений.</p> <p><u>Оборудование:</u> Двойной шнур, скамейки или обручи.</p> | | | | | | | | | |
| | «Воробышки-попрыгунчики» | Построение враспынную | Ходьба враспынную | Бег враспынную | «Мы, как воробышки» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (О) | Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед (П) | «Попади в обруч» | Ползание по скамейке | «Воробышки и кот» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение бегать в колонне с ускорением и замедлением. Научить детей ползать по доске на средних четвереньках. Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке. Закрепить умение прыгать на двух ногах на месте. Развивать равновесие, развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p><u>Оборудование:</u> Двойной шнур, скамейки или обручи, доска.</p> | | | | | | | | | |
| | «Воробышки-попрыгунчики» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | «Мы, как воробышки» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (П) | Прыжки на двух ногах на месте в паре (3) | Прокатывание обруча друг другу | Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) (О) | «Воробышки и кот» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей прокатывать мяч друг другу в парах. Упражнять в ползании на средних четвереньках по доске. Закрепить навык ходьбы по извилистой дорожке. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения совместно с товарищем.</p> <p><u>Оборудование:</u> листочки из картона – по 2 на каждого ребенка, мячи большого диаметра 10-12 шт., доска, двойной шнур.</p> | | | | | | | | | |
| | «Путешествие в лес на поезде» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом с ускорением | «Падают, падают листья» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) | «Подпрыгни выше» | Прокатывание под дугу (О) | Ползание по доске на средних четвереньках | «Лесные жучки» |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------------------------------------|--|--|----------------------|-------------------------------|---|----------------------------------|---|-----------------|
| | | | | м и замедлен ием | | (3) | | | (П) | |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык ходьбы и бега в колонне парами. Научить детей прыгать вверх, с целью достать предмет. Упражнять в прокатывании мяча друг другу в парах. Закрепить умение ползать по доске на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений.</p> <p><u>Оборудование:</u> листочки из картона – по 2 на каждого ребенка, мячи большого диаметра 10-12 шт., доска.</p> | | | | | | | | | |
| | «Путешествие в лес на автобусе» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами | Бег в колонне парами | Упражнения с шишками | «Перейди болото по островкам» | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (О) | Прокатывание мяча друг другу (П) | Ползание по доске на средних четвереньках (3) | «Лесные жучки» |
| ДЕКАБРЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык ходьбы в парах с высоким подниманием коленей. Научить детей ходить по шнуру прямо. Упражнять в прыжках вверх с места. Закрепить навык катания мяча в парах. Развивать равновесие, быстроту, ловкость.</p> <p><u>Оборудование:</u> листочек, шнур, мячи большого диаметра 10-12 шт., скамейка.</p> | | | | | | | | | |
| | «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена | Бег в колонне парами, чередую с бегом враспыну | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру прямо (О) | Прыжки вверх с места с целью достать предмет (П) | Прокатывание мяча друг другу (3) | «Наседка и цыплята» | «Цыплята и кот» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей подползать под препятствие. Упражнять в ходьбе по шнуру. Закрепить навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места. Развивать ловкость, быстроту, прыгучесть. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> шнур, листочек.</p> | | | | | | | | | |
| | «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну с перестроением | Ходьба парами с высоким | Бег в колонне парами, | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру по кругу | Прыжки вверх с места с | Прокатывание мяча друг другу | Ползание под препятствие | «Цыплята и кот» |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|--|---|--|---|--------------------|----------------------------|--|----------------------------|--|-----------|
| | и» | ем в пары, стоя на месте | подниман ием колена и взмахом рук | чередую с бегом врассыпную | | | целью достать предмет | | (высота – 30–40 см) | |
| | | | | | (П) | (З) | | | (О) | |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки. Научить детей бросать мяч вперед снизу. Упражнять в подползании под препятствие на четвереньках. Закрепить навык ходьбы по шнуру. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать внимательность и умение действовать совместно.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра по кол-ву детей, шнур, веревка, короткие скакалки – 10 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Цирк» | Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | «Веселые петрушки» | Ходьба по шнуру «зигзагом» | «Конники» | Бросание мяча вперед снизу | Ползание под препятствие (высота 30–40 см) | «Лошадки» |
| | | | | | | (З) | | (О) | (П) | |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей прыгивать со скамейки, добиваясь мягкого приземления. Упражнять детей в бросках мяча вперед снизу. Закрепить навык ползания под препятствие. Развивать координацию движений, ловкость.</p> <p><u>Оборудование:</u> скамейка, выс. 10 см., мячи большого диаметра по кол-ву детей, шнур, короткие скакалки – 10 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Цирк» | Построение парами | Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук | «Пробеги с вертушкой» | «Веселые петрушки» | Ходьба по узенькой дорожке | Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота – 10 см) | Бросание мяча вперед снизу | Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) | «Лошадки» |
| | | | | | | | (О) | (П) | (З) | |
| ЯНВАРЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей перешагивать через препятствия. Упражнять детей в прыгивании с высоты. Закрепить навык броска мяча вперед снизу. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать выносливость.</p> <p><u>Оборудование:</u> платочки по кол-ву детей, кирпичики – 5-6 шт., скамейка 1 шт., мячи большого диаметра по кол-ву детей</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|-----------------------------------|---|--|----------------------------|---|---------------------------|
| | «Магазин игрушек» (на автомобиле) | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 секунд (расстояние до 80 м) | Упражнения с платочками | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) | Спрыгивание с высоты вниз (высота – 15 см) | Бросание мяча вперед снизу | «Наседка и цыплята» | «Автомобиль» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей проползать между ножками стула. Упражнять в перешагивании через препятствие. Закрепить навык мягкого прыгивания с высоты. Развивать ловкость, равновесие</p> <p><u>Оборудование:</u> большой стул, кирпичики – 6 - 7 шт., скамейка 1 шт.,</p> | | | | | | | | | |
| | «Магазин игрушек» (на самолете) | Построение в шеренгу по одному с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа | «Пробеги с вертушкой» | «Дотянись до великана» | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) | Спрыгивание с высоты вниз (высота – 15 см) | «Брось дальше» | Проползание между ножками стула произвольным способом | «Самолеты» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать у детей навык ходьбы и бега с остановкой по сигналу. Научить детей бросать мяч от груди. Упражнять в ползании между ножками стула. Закрепить навык перешагивания через препятствия. Развивать ловкость.</p> <p><u>Оборудование:</u> скамейки 4 шт., мячи большого диаметра – по кол-ву детей, стул, кирпичики 6 – 7 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Поиграем с разноцветными мячами» | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) | «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах) | Бросание мяча от груди | Проползание между ножками стула произвольным способом | «Мой веселый звонкий мяч» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей выполнять активное отталкивание в прыжках через палочку. Упражнять в бросках мяча от груди. Закрепить умение проползать под препятствием. Развивать ловкость, прыгучесть, координацию движений.</p> <p><u>Оборудование:</u> скамейки 4 шт., мячи большого диаметра – по кол-ву детей, обручи маленького диаметра, ленты.</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--|--|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---|---|--|---------------------------|
| | «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Поиграем с разноцветными мячами» | «Не наступи в лужу» | Прыжки через линии (О) | Бросание мяча от груди (П) | Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола (З) | «Мой веселый звонкий мяч» |
| ФЕВРАЛЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей ходьбе из обруча в обруч. Упражнять в прыжках через шнур, уделяя внимание мягкому приземлению. Закрепить навык броска мяча от груди. Познакомить детей с выполнением упражнений в роли. Развивать равновесие, ловкость, быстроту, выразительность имитационных движений.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи – по кол-ву детей, обручи 3-4 шт., лента.</p> | | | | | | | | | |
| | «Мыши и кот Васька» | «Перемена мест» | Ходьба врассыпную на носках | Бег врассыпную на носках | «Мышки» | Ходьба из обруча в обруч (О) | Прыжки через веревку (П) | Бросание мяча от груди (З) | «Наседка и цыплята» | «Кот и мыши» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей перелезать через бревно боком. Упражнять в ходьбе из обруча в обруч. Закрепить навык прыжка в длину с места, уделяя внимание взмаху руками при отталкивании. Развивать ловкость, координацию движений, выразительность имитационных движений.</p> <p><u>Оборудование:</u> «бревно», обручи маленького диаметра 3-4 шт., длинный шнур.</p> | | | | | | | | | |
| | «Мыши и кот Васька» | «Перемена мест» | Ходьба врассыпную на носках | Бег врассыпную на носках | «Мышки» | Ходьба из обруча в обруч (П) | Прыжки в длину через две линии (расстояние 10–30 см) (З) | Подбрось мяч вверх и поймай его двумя руками (О) | Перелезание через бревно | «Кот и мыши» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с выполнением имитационных движений по сюжету сказки. Научить бросать мяч из-за головы двумя руками. Упражнять в перелезании через бревно. Закрепить навык ходьбы из обруча в обруч. Закрепить умение бегать с ускорением и замедлением. Развивать выносливость.</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|--|---------------------------------------|--|---|
| <u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра – по кол-ву детей, «бревно», кирпичики – 3-4 шт. | | | | | | | | | |
| «На помощь колобку» | Построение в шеренгу с перестроением в круг | Ходьба на носках, поднимая колени «по высокой траве», перешагивая через препятствие | Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением | «Встречи животных в лесу» (имитация их движений: заяц, волк, медведь, лиса) | Ходьба из обруча в обруч (3) | «Подпрыгни и повыше» | Бросание мяча из-за головы (О) | Перелезание через бревно (П) | «Самолеты» |
| IV. <u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с выполнением упражнений в условиях воображаемой ситуации. Научить прыгать на 2-х ногах с продвижением вперед. Упражнять в бросках мяча из-за головы. Закрепить умение перелезть через бревно. Развивать равновесие. Способствовать развитию мышления и творческого воображения. <u>Оборудование:</u> мячи – по кол-ву детей, «бревно», дудочка. | | | | | | | | | |
| «Кого встретил колобок?» | Свободное построение | Ходьба на носках, на внешней стороне стопы | «Пробеги и не сбой» | Дети отгадывают загадки о животных и изображают их | «По ступенькам» | Прыжки на двух ногах (до 2 м) (О) | Бросание мяча из-за головы (П) | Перелезание через бревно (высота – 20 см) (3) | «Волшебная дудочка» – дудочка играет, все пляшут, перестает играть – замирают, удерживая равновесие |
| МАРТ | | | | | | | | | |
| I. <u>Программное содержание:</u> Научить детей ходьбе из обруча в обруч с предметом в руках. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закрепить навык активного толчка при броске мяча из-за головы двумя руками. Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки. Развивать скоростно- силовые качества, ловкость, точность движений. <u>Оборудование:</u> мячи – по кол-ву детей, обручи 3-4 шт. | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|---|--|---|---|--|---|---|---|--|------------------|
| | «Прыгай, как мяч» | Перестроение из шеренги в круг | Ходьба по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Упражнения с мячом | Ходьба из круга в круг с мячом в руках (О) | Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м) (П) | Бросание мяча из-за головы (З) | «Проползи по бревну» | «Брось и догони» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей подтягиваться по скамейке, лежа на животе. Упражнять в ходьбе из обруча в обруч с мячом в руках. Закрепить навык мягко пружинить ноги в прыжках с продвижением вперед. Закрепить навык ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки. Воспитывать интерес к упражнениям с мячом.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра – по кол-ву детей, скамейки 2 шт. обручи 4 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Прыгай, как мяч» | Перестроение из шеренги в круг | Ходьба по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Упражнения с мячом | Ходьба из круга в круг с мячом в руках (П) | Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м) (З) | «Поймай мяч» | Подтягивание на скамейке, лежа на животе (О) | «Пузырь» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение ходить по наклонной поверхности. Научить детей ловле мяча. Упражнять в подтягивании на скамейке. Закрепить умение ходить из обруча в обруч. Развивать силу рук, равновесие, ловкость.</p> <p><u>Оборудование:</u> мяч большого диаметра – 1 шт., доска – 1 шт., скамейка 1 шт. обручи 3-4 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «У солнышка в гостях» | Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через «камешки» | Бег с ускорением и замедлением темпа | Перекат на живот и обратно с мячом в руках | Ходьба из круга в круг, держа руки за головой (З) | «Допрыгни!» | Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см) (О) | Подтягивание на скамейке, лежа на животе (П) | «Поезд» |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|--|---|---|--|-----------------------------|---|--|--|---|---------------|
| | | | », «канавки» | | | | | | | |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей прыжкам со сменой положения ног. Упражнять в ловле мяча. Закрепить умение подтягиваться на скамейке. Развивать силу рук, точность движения.</p> <p><u>Оборудование:</u> мяч большого диаметра – 1 шт., скамейки 2 шт., колокольчик.</p> | | | | | | | | | |
| | «У солнышка в гостях» | Перестроение из шеренги в «солнышко» | Ходьба с препятствиями | Бег «Перемена мест» | Упражнения с флажками | Ходьба по ребристой доске | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (О) | Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см) (П) | Подтягивание на скамейке, лежа на животе (З) | «Где звенит?» |
| АПРЕЛЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык ходьбы с дополнительными заданиями. Научить детей активному замаху руками при броске мяча из-за головы через шнур. Упражнять в прыжках со сменой положения ног. Развивать равновесие в ходьбе с ящичка на ящик. Способствовать тренировке выносливости.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра – по кол-ву детей, стойки и резинка, деревянные ящики – 3-4 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Поиграем с солнечными зайчиками» | «Барабан» (действия по построению на различие динамики) | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег в медленном темпе (30–40 секунд, расстояние до 80 м) | Игра с солнечными зайчиками | Ходьба с ящичка на ящик (высота – 10–15 см) | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (П) | Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние – 1–1,5 м) (О) | «Покажите, кто как лазает» | «Лошадки» |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|-----------------------------|--|---|---|--|------------|
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей лазать по лестнице. Упражнять в ходьбе с ящика на ящик. Закрепить умение прыгать со сменой положения ног. Развивать равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к подвижным играм.</p> <p><u>Оборудование:</u> лестница- стремянка, ящики 3-4 шт.</p> | | | | | | | | |
| «Поиграем с солнечными зайчиками» | «Барабан» (действия по построению на различие динамики) | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег в медленном темпе (30–40 секунд, расстояние до 80 м) | Игра с солнечными зайчиками | Ходьба с ящика на ящик (высота – 10–15 см) (II) | Прыжки со сменой положения ног (врозь- вместе) (3) | Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками | Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее (O) | «Зайнышка» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей со свойствами гимнастической палки. Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур с акцентом на направление броска. Развивать координацию движений в лазании по лестнице. Развивать равновесие в ходьбе с ящика на ящик.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки – по кол-ву детей, мячи большого диаметра – по кол-ву детей, шнур на стойках, ящики – 3-4 шт., лестница – стремянка, короткие скакалки – 10-12 шт.</p> | | | | | | | | |
| «Волшебная палочка-скакалочка» | Построение в шеренгу по флажку того или иного цвета | Ходьба с высоким подниманием колен | Бег со сменой темпа по сигналу | Игра с волшебной палочкой | Ходьба с ящика на ящик (высота – 10–15 см) (3) | «Лошадки» | Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расст. 1–1,5 м) (II) | Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее (O) | «Лошадки» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык ходьбы приставным шагом. Научить детей бросать предметы в горизонтальную цель одной рукой. Закрепить навык лазания по лестнице. Развивать выносливость, ловкость, воображение. Воспитывать бережное отношение</p> | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------------------|--|---|--|---------------------|--|---|---------------------|
| к физкультурному инвентарю, умение ухаживать за инвентарем и хранить его. <u>Оборудование:</u> палки – по кол-ву детей, мешочки с песком – по кол-ву детей. | | | | | | | | | |
| «Волшебная палочка-скакалочка» | Построение в круг по флажку определенного цвета | Ходьба приставным шагом | Бег со сменой темпа по сигналу | Игра с волшебной палочкой | «Из кружка в кружок» | Прямой галоп | Бросание предметов в цель (1 м) одной рукой (О) | Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее (3) | «Лошадки» |
| МАЙ | | | | | | | | | |
| I. <u>Программное содержание:</u> Формировать представление о смыкании и размыкании обычным шагом. Познакомить с бегом, догоняя убегающего. Научить детей подниматься на возвышение. Развивать координацию при выполнении прямого галопа. Развивать глазомер в бросках предметов в цель двумя руками. <u>Оборудование:</u> куб выс 25 см., мячи среднего размера – по кол-ву детей, корзина, зонтик. | | | | | | | | | |
| «На солнечной полянке» | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих | Игра с солнышком и ветерком (на скамейке) | Подъем на возвышение и спуск с него (высота – до 25 см) (О) | Прямой галоп (П) | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) (3) | «Проползи и не задень» | «Солнышко и дождик» |
| II. <u>Программное содержание:</u> Формировать умение убежать догоняющего. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице. Развивать равновесие, поднимаясь на возвышение. Воспитывать у детей самостоятельность при выполнении знакомого упражнения. <u>Оборудование:</u> лестница 2 шт, куб выс 25 см. | | | | | | | | | |
| «На солнечной полянке» | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба боком по палке | Бег с дополнительным заданием: убежать от догоняющих | Игра с солнышком и ветерком (на скамейке) | Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) (П) | Прямой галоп (3) | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) | Влезание на гимнастическую стенку удобным способом (О) | «Солнышко и дождик» |
| III. <u>Программное содержание:</u> Формировать у детей представление о скоростном беге. Научить занимать правильное исходное положение при метании вдаль. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке. Закрепить умение подниматься на возвышение и спускаться с | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|---|--|----------|---|----------------------------|---|--|----------------------------|
| <p>него. Развивать равновесие, ловкость, глазомер.</p> <p><u>Оборудование:</u> мешочки с песком – по кол-ву детей, гимнастическая лестница, куб – 1 шт., руль.</p> | | | | | | | | | |
| «На рыбалку» | Построение по команде инструктора | Ходьба приставным шагом вперед правой и левой ногой | Бег на скорость (расстояние до 10 м) | «Рыбаки» | Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) (3) | Прямой галоп | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–3 м) (О) | Влезание на гимнастическую стенку удобным способом (П) | «Воробышек и и автомобиль» |
| <p>IV. <u>Программное содержание:</u> Научить прыжку в длину с места. Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой. Закрепить умение лазать по гимнастической лестнице удобным для ребенка способом. Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре.</p> <p><u>Оборудование:</u> длинный толстый шнур, мешочки с песком – по кол-ву детей, гимнастическая лестница, руль.</p> | | | | | | | | | |
| «На рыбалку» | Построение по команде инструктора | Ходьба по толстому шнуру | Бег с указанием на игровой образ «Побежим тихо, как мышки» и т. п. | «Рыбаки» | Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) | Прыжки в длину с места (О) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–3 м) (П) | Влезание на гимнастическую стенку удобным способом (3) | «Воробышек и и автомобиль» |

Литература: Физкультурные занятия в детском саду/ О.М.Литвинова. Феникс, 2008 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОО «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВО 2-й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Задачи:

- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
- Принимать активное участие в подвижных играх;
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

Что осваивает ребенок

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - с предметами и без предметов;
 - в различных положениях (стоя, сидя, лежа).
3. Основные движения:
 - разные виды ходьбы с заданиями;
 - бег со сменой темпа и направления;
 - прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание);
 - прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;
 - лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами.
4. Ритмические упражнения.
5. Спортивные упражнения:
 - катание на трехколесном велосипеде;
 - ступающий шаг и повороты на месте на лыжах;
 - скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.
6. Подвижные игры. Основные правила игр.

Содержание физических упражнений

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроение: из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед—назад, вверх, в стороны; махи (вперед—назад, перед собой, над головой), сжимание—разжимание пальцев (5—6 раз).

Положения и движения туловища: наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

Ходьба и упражнения в равновесии:

ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег:

«стайкой», враспынную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки:

на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4—6) поочередно.

Катание, бросание, ловля:

катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание:

ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Ходьба, бег под музыку

в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Хождение на лыжах ступающим шагом, с поворотами, переступанием.

Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

| неделя | Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
|-----------------|--|--------------------|--|-------------------------------------|----------------------------------|--|---|--|--|------------------------|
| СЕНТЯБРЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p>Программное содержание: Познакомить детей с построением стайкой. Научить ходьбе по извилистой дорожке. Упражнять детей в прокатывании мяча двумя руками. Упражнять в прыжках на всей ступне. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений.</p> <p>Оборудование: длинный двойной шнур, мячи большого диаметра по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| | «Пойдем в гости к зайчику» | Построение стайкой | Ходьба стайкой за инструктором | Бег обычной стайкой | | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м) | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты | | «Поровняй дорожку» |
| II. | <p>Программное содержание: Научить детей ползать на средних четвереньках по прямой. Повторить ходьбу по извилистой дорожке. Закрепить навык прыжков на всей ступне. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать у малышей положительное эмоциональное отношение к играм с движениями.</p> <p>Оборудование: погремушки – по кол-ву детей, игрушка – лисичка, длинный двойной шнур</p> | | | | | | | | | |
| | «В гостях у лисички» | Построение стайкой | Ходьба парами в стайке за инструктором | Бег парами в стайке за инструктором | С погремушками | Ходьба по извилистой дорожке (ш.20 см, дл. – 4 м) | Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | | Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м) | «Догонялки с лисичкой» |

| | | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|----------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------------|
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с ходьбой и бегом врассыпную. Научить детей катать мяч двумя руками друг другу в паре. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Закрепить навык ходьбы по извилистой дорожке, сохраняя равновесие. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра 10 шт., погремушки – 10-12 шт, длинный двойной шнур</p> | | | | | | | | |
| «Птички летают» | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную | Бег врассыпную | «Птички» | Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (шир.15 см, длина – 4 м) | | Катание мяча двумя руками друг другу | Ползание на средних четвереньках по прямой (5–6 м) | «Птички, летите ко мне» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей прыжкам на двух ногах на месте. Упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча. Закрепить навык ползания на средних четвереньках. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра 10 -12 шт., двойной шнур</p> | | | | | | | | |
| «Куручка Ряба» | Построение врассыпную | Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой | Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место | «Куручка и цыплятки» | «Вышли дети в садик» | Прыжки на двух ногах, стоя на месте | Катание мяча двумя руками друг другу | Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке (шир.20 см, дл. – 5–6 м) | «Найди, где спрятано яичко» |
| ОКТАБРЬ | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с построением в колонну, ходьбой и бегом в колонне. Научить детей перешагивать через предметы. Упражнять в прыжках на двух ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в парах. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p><u>Оборудование:</u> платочки – по кол-ву детей, лестница 1 шт., мячи большого диаметра по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | |
| «В гостях | Построе- | Ходьба в | Бег в | С платочками | Ходьба с | Прыжки на | Катание | | «Догони |

| | | | | | | | | | | |
|------|--|-------------------------------------|--|---------------------------------------|---------------|---|---|---|---|------------------|
| | у кукол» | ние в колонну по одному | колонне по 1 по зрительной ориентации | колонне по 1 по зрительной ориентации | | перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (выс. 10–15 см) | двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | мяча двумя руками друг другу | | скорее мяч» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей ползать на средних четвереньках за катящимся мячом. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы. Закрепить умение прыгать на двух ногах. Развивать интерес к двигательной деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> лестница 1 шт., мячи большого диаметра по кол-ву детей, игрушка – мишка.</p> | | | | | | | | | |
| | «К мишке» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации | | Без предметов | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 10–15 см) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | | Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом | «Догоните мишку» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей прокатывать мяч между предметами. Упражнять в ползании за катящимся предметом. Закрепить навык ходьбы с перешагиванием через предметы. Развивать меткость, равновесие. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> платочки – по кол-ву детей, мячи большого диаметра по кол-ву детей. кубики 6 шт., модули 5 шт., обручи большого диаметра 10-12 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Пойдем в гости к зверятам» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны) | | С платочками | Ходьба с перешагиванием через предметы (высота – 10–15 см) (3) | | Прокатывание мяча между предметами (ширина – 60 см) | Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом | «Такси» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Закрепить умение ползать за катящимся мячом. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|-----------|--|---|--|----------------------|
| <u>Оборудование:</u> дуги 10 шт., мячи большого диаметра 20 шт., магнитофон с записью пляски. | | | | | | | | | |
| IV. «Репка» | Построение в колонну друг за другом по росту | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации | Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам) | «Тянем репку» | | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50 см) | Ползание под дугой за катящимся мячом с ускорением и замедлением темпа | «Веселая пляска» |
| НОЯБРЬ | | | | | | | | | |
| I. | <u>Программное содержание:</u> Научить детей ходить по наклонной доске. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед. Закрепить умение прокатывать мяч между предметами. Способствовать развитию равновесия и координации движений. <u>Оборудование:</u> шишки – по 2 на каждого ребенка, доски 2 шт., мячи большого диаметра 10-12 шт., кубики или дуги. | | | | | | | | |
| | «Путешествие в лес на поезде» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | С шишками | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Прокатывание мяча под дугу | «Белки на дереве» |
| II. | <u>Программное содержание:</u> Научить детей ползать по доске на средних четвереньках. Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске. Закрепить навык мягких и пружинистых прыжков на месте. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. <u>Оборудование:</u> шишки – по 2 на каждого ребенка, доски 2 шт., рули разноцветные или обручи маленького диаметра по кол-ву детей. | | | | | | | | |
| | «Путешествие в лес на автобусе» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами | Бег в колонне парами | С шишками | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее | Прыжки на двух ногах на месте с целью достать предмет | Ползание по доске на средних четвереньках | «Цветные автомобили» |
| III. | <u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с имитационными движениями. Совершенствовать умение прокатывать мяч (под дугу). | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-----------------------------|--|---|--------------------|---|--|--|--|------------------------------|
| | <p>Упражнять в ползании на средних четвереньках. Закрепить умение ходить по наклонной доске. Развивать быстроту, равновесие, ловкость рук. Воспитывать у детей интерес к имитационным движениям.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра 10-12 шт., дуги 10-12 шт., скамейка 1 шт., доски 2 шт., стойки и веревочка.</p> | | | | | | | | | |
| | «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена | Бег в колонне парами, чередование с бегом в рассыпную | «Пушистые цыплята» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее | | Прокатывание мяча под дугу | Ползание на средних четвереньках по скамейке | «Наседка и цыплята» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Научить детей прыжкам вверх с целью достать предмет. Упражнять в прокатывании мяча под дугу с попаданием в предмет. Закрепить навык ползания на четвереньках по скамейке. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи маленького диаметра 4 шт., скамейка 1 шт., «веточка», дуги 3 шт., мячи 3 шт., кегли 3 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Упрямые козы» | Построение в рассыпную | Ходьба в рассыпную с высоким подниманием коленей | Бег в рассыпную | «Козлятки» | Ходьба из обруча в обруч | Прыжки вверх с места | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | Ползание на средних четвереньках по скамейке | «Мама коза и детки козлятки» |
| ДЕКАБРЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет. Закрепить умение прокатывать мяч по дуге, добиваясь меткого выполнения упражнения. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать смелость.</p> <p><u>Оборудование:</u> скамейка 1 шт., флажок, дуги 3 шт., мячи 3 шт., кегли 10 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Цветные автомобили» | Построение в колонну. | Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями. | Бег в колонне «змейкой». | «Автомобиль» | Ходьба по гимнастической скамейке | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | | «Воробушки и автомобиль» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку. Закрепить умение прыгать вверх, координируя взмах руками с активным толчком, с</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|----------------------|--|--|--|--|--------------------|
| <p>целью достать предмет. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. <u>Оборудование:</u> скамейка 1 шт, флажок, дуга 1 шт, кегли 10 шт.</p> | | | | | | | | | |
| «Варежка» | Построение в колонну | Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями | Бег в колонне «змейкой». | «На стульях» | Ходьба по гимнастической скамейке | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | | Подлезание под дугу не касаясь руками пола | «Снежинки и ветер» |
| <p>III. <u>Программное содержание:</u> Познакомить детей со свойствами мяча. Научить бросать мяч о пол и ловить его двумя руками. Упражнять в подлезании под дугу. Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке с усложнением. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. <u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра по кол-ву детей, дуга 1 шт, скамейка 1 шт, шнуры короткие 10-12 шт.</p> | | | | | | | | | |
| «Цирк» | Построение в шеренгу с перестроением в колонну | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | «Цирковые медвежата» | Ходьба по гимнастической скамейке, держать мяч над головой | | Бросание мяча о пол двумя руками и ловля его | Ползание под дугу, держа в руках мяч (высота – 30–40 см) | «Лошадки» |
| <p>IV. <u>Программное содержание:</u> Научить детей спрыгивать с высоты. Упражнять детей в бросках мяча двумя руками о пол и ловле его. Совершенствовать умение бегать в рассыпную. Закрепить навык подлезания под препятствием. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. <u>Оборудование:</u> Длинный двойной шнур, низкая скамейка, мат, дуги 3 шт, мячи большого диаметра по кол-ву детей, обручи по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| «Горшок каши» | Построение в рассыпную | Ходьба по извилистой дорожке | Бег в рассыпную | «Аленкины гости» | | Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см) | Бросание мяча о пол двумя руками и ловля его | Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) | «Поймай - прокати» |

ЯНВАРЬ

| | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|---|---------------------------|
| I. | <p>Программное содержание: Научить детей ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Упражнять в прыгивании с высоты, мягко пружиня ноги. Закрепить навык бросков мяча о пол и ловле его, добиваясь ритмичности выполнения упражнения. Знакомить детей с выполнением упражнений в условиях воображаемой ситуации. Развивать выразительность имитационных движений.</p> <p>Оборудование: скамейка, мат, мячи по кол-ву детей, игрушка-листочка.</p> | | | | | | | | |
| «На помощь Колобку» | Построение в шеренгу | Ходьба в колонне «змейкой» | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа | «Колобок» | Ходьба по гимнастической скамейке | | Бросание мяча о пол двумя руками и ловля его | | «По ровненькой дорожке» |
| II. | <p>Программное содержание: Научить детей проползать под ножками стула. Упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием. Закрепить умение прыгивать с высоты. Развивать ловкость, равновесие.</p> <p>Оборудование: мячи по кол-ву детей, стул, скамейка, гимнастическая лестница.</p> | | | | | | | | |
| «Котята» | Построение в шеренгу, | Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа | Обычный бег | «Разноцветные мячи» | Ходьба по гимнастической скамейке | Спрыгивание со скамейки (выс 20 см) | | Проползание между ножками стула произвольным способом | «Котята и щенята» |
| III. | <p>Программное содержание: Познакомить детей с ходьбой шеренгой. Научить детей ловить мяч и бросать обратно из рук в руки. Упражнять в проползании между ножками стула. Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке. Развивать быстроту и ловкость.</p> <p>Оборудование: мячи по кол-ву детей, стул, скамейка.</p> | | | | | | | | |
| «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу | Ходьба шеренгой с одной стороны зала | Бег в колонне по 1 с остановкой по сигналу | «С мячами» | Ходьба по гимнастической скамейке с | | Ловля мяча, брошенного инст- | Проползание между ножками стула | «Мой веселый звонкий мяч» |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--|---|---|--------------|---|--|--|--|------------------------------|
| | | | на другую. | | | мячом на голове | | руктором и бросок обратно | произвольным способом | |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Научить детей прыжку в длину с места, активно отталкиваясь ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ловле и бросании мяча. Закрепить умение проползать под препятствие. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.</p> <p><u>Оборудование:</u> обруч маленького диаметра, веревочка, мяч.</p> | | | | | | | | | |
| | «Как лисичка бычка обидела» | Построение свободное | Ходьба обычная, по шнуру прямо. | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Бычок» | | Прыжки в длину с места через веревочки | Ловля мяча, брошенного инструктором и бросок обратно | Пролезание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола | Муз. ритм. композ. «Рыбачок» |
| ФЕВРАЛЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с выполнением упражнений в ролях. Научить детей ходить по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. Упражнять в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. Закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> кегли 8 шт., скамейка, шнуры 2 шт., мяч.</p> | | | | | | | | | |
| | «Мыши и кот Васька» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим | Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Кот и мыши» | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках | Прыжки в длину с места через две линии | Ловля мяча, брошенного инструктором (расст 1,5 м) | | «Кошка и мыши» |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|---|---|------------------------|---|--|---|--|------------------------------|--|
| II. | <p>Программное содержание: Научить детей перелезать через бревно боком. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног. Развивать равновесие, ловкость. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Оборудование: кегли 8 шт., скамейка, шнуры 2 шт., бревно.</p> | | | | | | | | | |
| «В гости к собачке» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим | Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Собачки играют» | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках | Прыжки в длину с места (40–50 см) | | Переползание через модуль боком (высота 40 см) | «Лохматый пес» | |
| III. | <p>Программное содержание: Познакомить детей с ходьбой с перешагиванием через предметы. Научить детей бросать мяч вперед в даль. Упражнять в ходьбе по бревну на средних четвереньках. Упражнять в перелезании через бревно боком. Воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: мячи по кол-ву детей, бревно.</p> | | | | | | | | | |
| «Поиграем со снежками» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру | Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия | Бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Поиграем со снежками» | Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках | | Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) | Переползание через модуль боком (высота 40 см) | «Мороз-Красный нос» | |
| IV. | <p>Программное содержание: Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Научить детей прыжкам со сменой положения ног. Совершенствовать умение бросать мяч вперед в даль разными способами. Закрепить умение перелезать через препятствие. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.</p> <p>Оборудование: мячи по кол-ву детей, бревно, дудочка.</p> | | | | | | | | | |
| «Волк и семеро козлят» | Построение из колонны по одному в | Ходьба по шнуру по кругу | | «Козлята» | | Прыжки со сменой положения ног (врозь- | Бросание мяча вперед в даль | Переползание через бревно (высота 40 | «Мама-коза и детки-козлятки» | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|------------------------|---|--|---|-----|---------------------|
| | | колонну по два в движении за направляющим | | | | | вместе) | двумя руками из-за головы | см) | » |
| МАРТ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей перестраиваться из колонны по 1 в два звена. Упражняться в прыжках со сменой положения ног, добываясь легкости и ритмичности при выполнении. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками вдаль из разных исходных положений. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p><u>Оборудование:</u> двойной шнур, кирпичики – 10 шт., мячи – по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| | «В гостях у Мишки-Топтыжки» | Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру | Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу | Бег по извилистой дорожке, бег врассыпную | «Уроки Мишки-Топтыжки» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) | Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди | | «У медведя во бору» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с бегом по кругу, взявшись за руки. Научить детей ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие. Закрепить умение прыгать со сменой положения ног. Воспитывать смелость при лазании по гимнастической лестнице.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки по кол-ву детей, скамейка, кирпичики – 5-6 шт., гимнастическая стенка.</p> | | | | | | | | | |
| | «Нас ждут в Лимпопо» | Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру | Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки | «Айболит» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении | Подтягивание на скамейке, лежа на животе | | «Обезьянки» |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|--|--|---------------|--|--|---|---|---------------------|--|
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей бросать мяч двумя руками из-за головы через веревочку. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Воспитывать смелость при ходьбе по наклонной поверхности.</p> <p><u>Оборудование:</u> рейки, мячи - по кол-ву детей, скамейка, кирпичики – 5-6 шт., доски 2 шт., зонтик.</p> | | | | | | | | | |
| «У солнышка в гостях» | Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы | Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением | «Солнышко» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга; по наклонной доске. | | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расст. 1–1,5 м) | | «Солнышко и дождик» | |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. Научить детей выполнять прыжки в высоту через предметы. Упражнять детей в бросках мяча через веревку, добиваясь выполнения высокой траектории полета мяча. Развивать силу и ловкость в ползании по наклонной доске.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи маленького диаметра 5-6 шт., мячи - по кол-ву детей, веревка и стойки, лестница, кирпичики – 5-6 шт., доски 2 шт.,</p> | | | | | | | | | |
| «Заюшки-на избушка» | Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы | | Без предметов | | Прыжки через предметы (высота 5–10 см) | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку | Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее | «Бездомный заяц» | |
| АПРЕЛЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с перестроением из колонны в три звена. Научить детей выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы, добиваясь подтягивания коленей в полете. Развивать ловкость и равновесие при влезании на скамейку с дополнительным заданием для рук. Воспитывать смелость.</p> <p><u>Оборудование:</u> обруч большого диаметра, мешочки с песком - по кол-ву детей, скамейка, кубики 3 шт.</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|---|--|---|---|-------------------------|--|--|--|------------------------------------|-------------------------|
| | «Весна-красна» | Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением темпа | «Весна» | Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны) | Прыжки через предметы (высота 5–10 см) | Бросание предметов в цель (расст. 1 м) одной рукой | | «Огуречик, огуречик...» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Упражнять детей в лазании по лестнице произвольным способом. Упражнять в бросках в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать ловкость при выполнении прыжков через предметы. Воспитывать стремление преодолевать трудности.</p> <p><u>Оборудование:</u> лестница гимнастическая, мешочки с песком – 10-12 шт., обруч большого диаметра, скамейки, кубики – 3 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Солнечный зайчик» | Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением темпа | «Солнечный зайка» | | Прыжки через предметы (высота 5–10 см) | Бросание предметов в цель (расст. 1 м) одной рукой | Лазание по гимнастической лестнице | «Зайчик» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей влезать на бум и поворачиваться вокруг себя. Упражнять в лазании по лестнице. Развивать глазомер в бросках в горизонтальную цель двумя руками. Развивать координацию движений в прыжках в высоту с места с целью достать предмет.</p> <p><u>Оборудование:</u> бум, мяч – 10-12 шт., корзина напольная – 1 шт., лестница, «бабочка».</p> | | | | | | | | | |
| | «На солнечной полянке» | Построение в шеренги, в круг | Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления | Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по | «Над цветочной поляной» | Влезание на скамейку поворот вокруг себя переступанием | | Бросание мяча двумя руками в цель (расст. 1 м) | Лазание по гимнастической лестнице | «Поймай бабочку» |

| | | | | | | | | | | |
|------------|---|--|--|--|----------------------|----------------------------|--------------|---------------------------------|------------------------------------|----------------|
| | | | по сигналу | сигналу | | | | | | |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Закрепить умение лазать по гимнастической лестнице. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Способствовать тренировке выносливости. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.</p> <p><u>Оборудование:</u> шнур, лестница, мячи – по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| | «Теремок» | Построение в шеренги, в круг | Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку | Бег в колонне друг за другом в горку | «Теремок» | Ходьба по шнуру «зигзагом» | | Бросание мяча в корзину | Лазание по гимнастической лестнице | «Жуки» |
| МАЙ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей со строевыми упражнениями: размыкание и смыкание. Научить детей ходить по наклонному буму. Упражнять в выполнении прямого галопа. Закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю (уход за инвентарем и хранение его).</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки по кол-ву детей, бум, мячи по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| | «Волшебная палочка-скакалочка» | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего | Упражнения с палками | Ходьба по наклонной доске | Прямой галоп | Бросание мяча вверх и ловля его | | «Убеги-догони» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице и спускаться с нее. Развивать равновесие в ходьбе по наклонному буму. Развивать глазомер при броске мяча двумя руками вперед и ловле его.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастическая стенка, бум, мяч.</p> | | | | | | | | | |
| | «Колобок» | Построение в | Ходьба на внешней | Бег на скорость (до | С мячами | Ходьба по наклонной | Прямой галоп | | Влезание на гимнас- | «Хитрая лиса» |

| | | | | | | | | | | |
|------|--|---|--|---|------------------------------|---------------------------|--|---|---|------------------|
| | | колонну парами | стороне стопы | 15–20 м) | | скамейке | | | тическую стенку и спуск с нее | |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение выполнять повороты направо и налево. Научить детей метать на дальность. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. Закрепить умение ходить по наклонному буму.</p> <p><u>Оборудование:</u> мешочки с песком по кол-ву детей, гимнастическая стенка, бум.</p> | | | | | | | | | |
| | «На рыбалку» | Повороты направо и налево с переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную | Муз. ритм. композ. «Рыбачок» | Ходьба по наклонной доске | | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Рыбаки и рыбки» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Проверить уровень овладения основными движениями.</p> <p><u>Оборудование:</u> мешочки с песком по кол-ву детей, гимнастическая стенка, шнур (резинка), обручи маленького диаметра – по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| | Итоговое | Повороты направо и налево с переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Бег в быстром темпе | С обручем | | Прыжки в высоту с места через шнур (выс. 5 см) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Прокати обруч» |

Литература: Физкультурные занятия в детском саду/ О.М.Литвинова. Феникс, 2008 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОО «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Задачи:

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Что осваивает ребенок:

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
 - в беге — активный толчок и вынос маховой ноги;
 - в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед — вверх;
 - в метании — исходное положение, замах;
 - в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
4. Подвижные игры:
 - правила игр;
 - функции водящего.
5. Спортивные упражнения:
 - на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
 - в плавании — погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде.
6. Ритмические движения:
 - танцевальные позиции (исходные положения);
 - элементы народных танцев;
 - ритм и темп движений;
 - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

Содержание физических упражнений

Построение

в колонну по одному по росту. **Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7-8 раз).

Положения и движения туловища:

повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

Упражнения сотягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг).

Ходьба и равновесие:

ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметам в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег:

в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиям (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки:

на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание и ловля, метание:

катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание:

ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

Игры

с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Катание на санках, лыжах и пр.; подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5— 1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»).

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Движения парами по кругу **в танцах и хороводах;** кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

| неделя | Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
|-----------------|---|---|---|---|----------------------------------|--|---|--|---------|---------------------|
| СЕНТЯБРЬ | | | | | | | | | | |
| I. | Программное содержание: Научить детей ходить по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Оборудование: листочки из картона по 2 на каждого ребенка, двойной шнур, мячи большого диаметра 10-12 шт., скамейки. | | | | | | | | | |
| | «Прогулка в осенний лес» | Построение в колонну по одному (по росту) | Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы | Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу) | «В парке» - с осенними листьями | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног | Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) | | «Перелет птиц» |
| II. | Программное содержание: Научить ползанию на средних и низких четвереньках по прямой. Упражнять в беге с изменением темпа движения. Закрепить навык прыжков на месте, добиваясь их ритмичности. Развивать равновесие в ходьбе по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы. Оборудование: листочки из картона по 2 на каждого ребенка, шнур со связанными концами. | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|---|--|--|---|---------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | «Экскурсия в лес» (на поезде) | Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур | Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат | Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат | «В парке» - с осенними листьями | Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной | 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2–3 раза подряд) | | Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояние 10 м) | «Птицы и лиса» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык бега, взявшись за одну руку (цепочкой) Научить детей катать обруч в парах. Упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая перед собой мяч. Развивать равновесие в ходьбе и беге по наклонной доске. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> шнур, обручи 10-12 шт., доски 2 шт., мячи по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| | «На день рождения куклы Алины» | Равнение по ориентиру (шнур, канат) | Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа | Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой») | Стоя в кругу с платочками | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см) | | Прокатывание обручей друг другу по прямой | Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12–15 см) | Муз.ритм. композ. «Куклы-неваляшки» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык ходьбы с закрытыми глазами. Научить детей перепрыгивать через препятствия двумя ногами. Способствовать совершенствованию глазомера при прокатывании обруча между предметами. Развивать ловкость при ползании на средних четвереньках, прокатывая мяч головой. Воспитывать внимательность при выполнении заданий.</p> <p><u>Оборудование:</u> шнуры 5-6 шт., обручи 10-12 шт., мячи по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| | «На день рождения куклы Алины» | Равнение по ориентиру | Чередование обычной | Бег со сменой | Стоя в рассыпную | | Прыжки на двух ногах с | Прокатывание обручей | Ползание на средних | Муз.ритм. композ. |

| | | | | | | | | | | |
|--|------------------------|---------------|--|---|------------|--|----------------------|---|--|--------------------|
| | рождения к Винни-Пуху» | меловой линии | ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м) | направления по звуковому сигналу (кругом) | с мешочком | | продвижение м вперед | друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) | четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч | «Плюшевый медведь» |
|--|------------------------|---------------|--|---|------------|--|----------------------|---|--|--------------------|

ОКТАБРЬ

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|---------------|--|--|---|---|-------------------------|
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение ходить со сменой направления по зрительному ориентиру. Научить детей ходить по шнуру. Упражнять в прыжках на одной ноге. Развивать ловкость, точность движений. Воспитывать умение совместно выполнять упражнения, прокатывая обруч между предметами.</p> <p><u>Оборудование:</u> флажки, шнур, обручи 10-12 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Карусель» | Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу | Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру) | Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2–3 раза) | С флажками | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной | Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах) | Прокатывание обруча друг другу между предметами | | «Карусель» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение бегать с поворотом кругом, не наталкиваясь друг на друга. Научить детей ползать на животе по скамейке, подтягиваясь руками. Совершенствовать навык ходьбы по шнуру. Закрепить умение легко и пружинисто выполнять прыжки. Развивать ловкость, силу мышц рук, быстроту.</p> <p><u>Оборудование:</u> скамейка 1 шт., шнур.</p> | | | | | | | | | |
| | «Карусель» | Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге | Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру | Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу | Без предметов | Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой | Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением | | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивая | «Огуречик, огуречик...» |

| | | | | | | | | | | |
|------|---|--|--|---|--------------------|--|--------------|--|--|-----------------------|
| | | по одному и по кругу | | | | | м вперед | | сь руками | |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать у детей умение перестраиваться в колонну по два с места. Научить прокатывать мяч друг другу двумя руками и одной. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.</p> <p><u>Оборудование:</u> шнур, скамейка 1 шт., бабочка из бумаги, прикрепленная к палочке, мячи большого диаметра 10-12 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Цирк» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентир у | Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге | Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра | «Цирковые артисты» | Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны | | Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Поймай бабочку» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык бега мелким и широким шагом. Научить выполнять прямой галоп. Упражнять в прокатывании мяча из разных исходных положений. Развивать силу мышц рук, ползая по скамейке на животе. Развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p><u>Оборудование:</u> шнур, скамейка 1 шт., кегли – 2 шт., мячи большого диаметра 10-12 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Цирк» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентир у | Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу | Бег мелким и широким шагом | «Цирковые артисты» | | Прямой галоп | Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Найди, где спрятано» |

НОЯБРЬ

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|----------------------------|--|---------------------------------------|--|---|---------------------|
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение бегать врассыпную с остановкой по сигналу. Научить детей ходить по доске с мешочком на голове. Упражнять в выполнении прямого галопа. Развивать ловкость, глазомер, равновесие. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> доска 1 шт., мешочки с песком по кол-ву детей, мячи большого диаметра 10-12 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Путешествие на волшебный остров» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим | Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись» | Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет») | «Летчики и самолеты» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе | Прямой галоп по кругу, руки за спиной | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами | | «Кролики» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 3 с места. Научить детей подлезать под препятствие боком. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением дополнительных заданий. Упражнять в ходьбе с мешочком на голове. Развивать ловкость, координацию движений, умение быстро реагировать на сигнал.</p> <p><u>Оборудование:</u> дуги 2-3 шт., доска 1 шт., мешочки с песком по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| | «Путешествие на волшебный остров» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру | Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба пригнувшись | Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись-крадучись | «Подготовка к путешествию» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам | Прямой галоп по кругу «змейкой» | | Подлезание под препятствие правым и левым боком | «У медведя во бору» |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--|---|--|-----------------------|--|---|--|--|----------------------|
| | | | ь крадучись | | | | | | | |
| Ш. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча в упражнениях с ним. Упражнять в подлезании под препятствие. Развивать равновесие в ходьбе по доске с усложнением. Воспитывать у детей интерес к сюжетно-ролевым играм по правилам дорожного движения.</p> <p><u>Оборудование:</u> дуги 2-3 шт., доска 1 шт., мелкие игрушки по кол-ву детей, мячи большого диаметра по кол-ву детей, модули 3 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «В гости к Айболиту» (на автомобиле) | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру | Ходьба со сменой ведущего | Бег со сменой ведущего | «Едем на автомобиле» | Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) | | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд) | Подлезание под препятствие правым и левым боком | «Цветные автомобили» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей прыгать вверх из глубокого приседа. Совершенствовать умение владеть мячом. Закрепить навык подлезания под препятствие. Развивать ловкость, скоростно – силовые качества, точность движений.</p> <p><u>Оборудование:</u> дуги 2-3 шт., мячи по кол-ву детей</p> | | | | | | | | | |
| | «В гостях у Айболита» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентир | Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании и с ходьбой в рассыпную | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную | «Аэробика для зверят» | | Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30) | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд) | Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком | «Цветные автомобили» |
| ДЕКАБРЬ | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|----------------------|--|---|---|--|----------------------|
| <p>I. <u>Программное содержание:</u> Формировать умение перестраиваться в колонну по 3 в движении. Научить детей ходьбе по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь. Упражнять в прыжках из глубокого приседа. Развивать ловкость. Воспитывать стремление выполнять упражнения, используя творческое воображение.</p> <p><u>Оборудование:</u> доска 1 шт., мячи 10-12 шт.</p> | | | | | | | | | |
| «Мага- зин игрушек » | Перестро- ение из колонны по одному в колонну по три с места за направля- ющим по ориенти- ру | Ходьба с дополнител ьным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.) | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную | «Любимые игрушки» | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга | Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередую с расслабление м (10 x 30) | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раза подряд | | «Магазин игрушек» |
| <p>II. <u>Программное содержание:</u> Формировать умение ходить в парах и быстро находить свою пару. Научить детей пролезать между рейками лестницы, поставленной на бок, на четвереньках. Развивать скоростно – силовые качества, равновесие. Воспитывать умение выполнять упражнения в паре.</p> <p><u>Оборудование:</u> доска 1 шт., лестница 1 шт.</p> | | | | | | | | | |
| «Мага- зин игрушек » | Перестро- ение из колонны по одному в колонну по три в движении за направля- ющим по ориенти- | Чередова- ние ходьбы в парах в колонне с ходьбой врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга») | Чередование бега в парах в колонне с бегом врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга») | С игрушками | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга | Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередую с расслабле- нием | | Пролезание между рейками лестницы, поставленн ой на бок на средних четвереньк ах | «Мяч водящему» |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|--|---|--|--|--|--|--|---|---|-----------------------|
| | | ру | | | | | | | | |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей отбивать мяч о пол, стоя на месте. Упражнять в пролезании между рейками лестницы, поставленной на бок, на низких четвереньках. Развивать равновесие в ходьбе по доске, сходясь и расходясь при встрече. Способствовать развитию ловкости и быстроты. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи по кол-ву детей, гантели по 2 шт. на каждого ребенка, доска 1 шт., лестница 1 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Пожарные на учениях» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед | Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении | «Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах) | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске | | Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) | Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках | «Огонь и вода» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение бегать с преодолением препятствий. Научить детей прыжкам с продвижением вперед через предметы. Упражнять в отбивании мяча о пол на месте. Развивать ловкость при пролезании под препятствием на низких четвереньках. Способствовать развитию скоростных качеств в беге.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи по кол-ву детей, гантели по 2 шт. на каждого ребенка, большой стул, шнуры 6-8 шт., доски 2 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Пожарные на учениях» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляющим по ориентиру | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед | Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер) | «Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах) | | Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см) | Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) | Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках | «Пожарные на учениях» |
| ЯНВАРЬ | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|---|---|--|---|--------------|---|--------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык перестроения из 2-х колонн в две шеренги. Упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь. Развивать глазомер в метании в цель. Способствовать развитию прыгучести и тренировке вестибулярного аппарата.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи маленького диаметра 18-20 шт., кегли 5-6 шт., мячи маленького диаметра по кол-ву детей, гимнастические лестницы.</p> | | | | | | | | | |
| | «Зимние забавы» | Перестроение из двух колонн в две шеренги | Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны) | «Перебежки» (бег навстречу друг другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге) | | Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее | «Зайцы и волк» | «Сбей кеглю» | «Перелет птиц» | «Снежинки-пушинки» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед и в стороны. Упражнять детей в прыжках с высоты. Развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его. Развивать силу мышц рук, лазая по лестнице.</p> <p><u>Оборудование:</u> скамейки 4-5 шт, мячи большого диаметра по кол-ву детей, гимнастические стенки.</p> | | | | | | | | | |
| | «Зимние забавы» | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны | Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны) | «Найди себе пару» | | | «Лиса в курятнике» | «Подбрось и поймай» | «Перелет птиц» | |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык ходьбы и бега с преодолением препятствий. Научить детей метать предметы в горизонтальную цель одной рукой. Упражнять детей в перелезании через препятствие. Закрепить умение ходить по наклонной доске. Развивать имитационные способности.</p> <p><u>Оборудование:</u> модули 4-5 шт., кирпичики – 5-6 шт., мешочки с песком по кол-ву детей, обруч, доски 2 шт., скамейка 1 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Путешествие в зоопарк» | Размыкание на вытянутые руки | Ходьба с преодолением дополнитель | Бег с преодолением препятствий | «В зоопарке» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее | | Метание предметов в горизонтальную цель | Перелезание через гимнастическую | «Ловишки обезьянки с ленточками» |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--|--|---|-------------------|--|--|--|---|------------------------|
| | | вперед и в стороны | ьных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку) | (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли | | с поворотом вокруг себя на середине подъема | | правой и левой рукой (расст 2–2,5 м) | скамейку боком | |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык бега с ловлей и увертыванием. Упражнять детей в прыжках вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. Упражнять детей в метании в горизонтальную цель одной рукой. Закрепить умение перелезть через препятствие.</p> <p><u>Оборудование:</u> модули 5-6 шт., кирпичики – 5-6 шт., мешочки с песком по кол-ву детей, обруч.</p> | | | | | | | | | |
| | «Путешествие в зоопарк» | Размыкание и смыкание приставным шагом | Ходьба по пересеченной местности | Бег с ловлей и увертыванием (догнать убегающего и убежать от догоняющего) | «Жители зоопарка» | | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см) | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расст 2–2,5 м) | Перелезание через гимнастическое бревно | «Не попадись тигренку» |
| ФЕВРАЛЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте. Упражнять детей в ходьбе и беге по наклонной доске. Совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой. Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель. Способствовать развитию равновесия и ловкости.</p> <p><u>Оборудование:</u>., доски 2 шт., шишки – по кол-ву детей, корзины.</p> | | | | | | | | | |
| | «В гости к Красной Шапочке» | Повороты кругом, переступая на месте | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с | Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях | «Красная шапочка» | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками | Метание предметов в горизонтальную цель правой и | | «Серый волк»» |

| | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|-----------|--|--|---|--|--------------------|
| | | | закрытыми глазами | | | (ширина 15–20 см, высота 30–35 см) | предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см | левой рукой (расст 2–2,5 м) | | |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей ползать на средних и низких четвереньках по доске. Развивать ловкость и равновесие в ходьбе, беге и прыжках по наклонной доске. Закрепить навык энергичного отталкивания в прыжках вверх. Воспитывать смелость и внимательность.</p> <p><u>Оборудование:</u> цветы искусственные по 2 на каждого ребенка, доски 2 шт., мяч в сеточке.</p> | | | | | | | | | |
| | «В гости к Красной Шапочке» | Повороты кругом, прыжком, стоя на месте | Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу | Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки» | С цветами | Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз | Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой | | Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см) | «Подбрось, поймай» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей выполнять активный замах при бросках мяча из – за головы через шнур. Упражнять детей в прыжках на месте с мячом между коленей, добиваясь пружинистых движений. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать у детей интерес к играм с мячом.</p> <p><u>Оборудование:</u> доски 2 шт., мячи большого диаметра– по кол-ву детей,.</p> | | | | | | | | | |
| | «Мой веселый звонкий мяч» | Повороты кругом стоя на месте, | Ходьба на носках, пятках, внешней | Бег в колонне с остановкой на сигнал | С мячами | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее | Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между | Бросание мяча двумя руками из-за головы через | | «Два мяча» |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|---------|--|--|--|---|-----|-----------------------|--|--|
| | | прыжком | стороне стопы, со сменой положения рук | (спрятать мяч за голову, зажать между ног) | | с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча) | ног | шнур (расстояние 2 м) | | |
|--|--|---------|--|--|--|---|-----|-----------------------|--|--|

IV. Программное содержание: Научить детей ходьбе по скамейке с выполнением дополнительных заданий. Упражнять детей в бросках мяча через препятствие, формируя у них представление об исходном положении. Способствовать укреплению мышц ног в прыжках. Воспитывать внимательность и волевое качество – выдержку.
Оборудование: скамейка 1 шт., шнур, мячи большого диаметра– по кол-ву детей

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|----------|---|--|---|--|----------------------------------|
| «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче) | Перестроение из колонны по одному в шеренгу | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук | Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног) | С мячами | Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя | Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу | Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расст 2 м) | | «Маленький мяч догоняет большой» |
|--|---|--|---|----------|---|--|---|--|----------------------------------|

МАРТ

I. Программное содержание: Познакомить детей со свойствами гимнастической палки и упражнениями с ней. Научить детей прыгать на одной ноге на месте. Упражняться в перестроении из колонны по 1 в колонну по 2 в движении. Закрепить умение бросать мяч через шнур, добываясь высокой траектории полета мяча.
Оборудование: гимнастические палки – по кол-ву детей, скамейка 1 шт., мячи большого диаметра– по кол-ву детей, рожок и кнут.

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--|---|-------------------------|---|--|--|--|------------------|
| «Волшебная палочка-выручалочка» | Перестроение из колонны по одному в | Ходьба с дополнительным заданием для рук и | Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в | С гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за | Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м) | Бросание мяча двумя руками и одной рукой через | | «Пастух и стадо» |
|---------------------------------|-------------------------------------|--|---|-------------------------|---|--|--|--|------------------|

| | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|--|-------------------------|---|--|---|---|----------------------|
| | | колонну по два в движении | плечевого пояса с гимнастической палкой | руках (1,5 минуты) | | головой на плечах | | препятствие с расст 2 м | | |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице удобным способом. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастическому буму. Развивать ловкость и координацию в прыжках в высоту. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки – по кол-ву детей, скамейка 1 шт., гимнастическая стенка 6 пролетов, мат 1 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Волшебная палочка-выручалочка» | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн. палкой) | Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза) | С гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой | | | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2 м) | «Подбрось-поймай» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить метать предметы на дальность. Развивать равновесие в ходьбе по буму. Развивать координацию движений при лазании по гимнастической стенке. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении заданий по зрительному сигналу.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи малого диаметра– по кол-ву детей, скамейка 1 шт., мячи малого диаметра– по кол-ву детей, гимнастическая стенка 6 пролетов.</p> | | | | | | | | | |
| | «Автомобилисты» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого | Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробегать по узкой | С обручами | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом обруча вправо и влево | | Метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м) | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) | «Цветные автомобили» |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|--|---|----------------|---|--|--|--|---------------------|
| | | | цвета) | извилистой дорожке | | | | | | |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе. Научить детей выполнять прыжок в высоту с места. Совершенствовать замах и активный бросок при выполнении метания на дальность. Способствовать воспитанию выносливости в беге. Воспитывать смелость, лазая по гимнастической стенке.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи большого диаметра– 1-12 шт., мешочки с песком– по кол-ву детей, гимнастическая стенка 6 пролетов, резиночка</p> | | | | | | | | | |
| | «Авто-мобилисты» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть) | Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80–120 м) | С обручами | | Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см) | Метание предметов на дальность (за черту) (расст 3,5–6,5 м) | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (выс 2,5 м) | «Такси» |
| АПРЕЛЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать представление о перестроении из колонны по 1 в колонну по 4. Научить ходьбе по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук. Упражнять в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами. Развивать глазомер при метании вдаль. Способствовать развитию быстроты.</p> <p><u>Оборудование:</u> султанчики по 2 на каждого ребенка, доска, резиночка, стойки, мешочки с песком по кол-ву детей, длинный шнур.</p> | | | | | | | | | |
| | «Веселые туристы» | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре | Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу | Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе (2–3 раза) | С султанчиками | Ходьба по наклонной доске с дополнительными заданиями для рук | Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см) (П) | Метание предметов в даль («Целься вернее») расст 3,5–6 м) (О) | | «Не забегай в круг» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 4 в движении. Научить детей лазать по лестнице с переходом с пролета на пролет. Развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну и при выполнении упражнений после ходьбы. Закрепить умение выполнять прыжок через препятствие легко и пружинисто.</p> <p><u>Оборудование:</u> султанчики по 2 на каждого ребенка, доска, гимнастич. лестница 2 пролета, детские рюкзаки 2 шт.</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--|--|---|--|----------------|---|---|---|---------------------|-----------------------------|
| | «Веселые туристы» | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении | Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие | Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот | С султанчиками | Ходьба по наклонной доске, ставя ногу с носка, руки на пояс | Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см) | | Лазание по лестнице | Эстафета |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей метать в горизонтальную цель (способом сверху) Упражнять в лазании по лестнице с переходом с пролета на пролет. Развивать равновесие, выполняя ходьбу по наклонному бревну с перешагиванием через предметы. Воспитывать творческое воображение при выполнении физкультурных упражнений.</p> <p><u>Оборудование:</u> мешочки с песком 10-12шт., обруч большого диаметра, наклонная доска, гимнастическая лестница 2 пролета</p> | | | | | | | | | |
| | «На помощь трем поросятам» | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны | Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы) | Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьей) | С мешочком | Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики) | | Метание мешочков с песком в обруч (расст 1 м) | Лазание по лестнице | «Нам не страшен серый волк» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей выполнять прыжки через короткую скакалку, неподвижно висящую над полом. Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель. Упражнять в лазании по лестнице с пролета на пролет. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве.</p> <p><u>Оборудование:</u> шишки по 2 на каждого ребенка, скакалки короткие на каждого ребенка, корзина для метания, гимнастическая стенка 2 пролета.</p> | | | | | | | | | |
| | «В | Находжен | Чередова- | Чередование | С шишками | | Прыжки с | Метание | Лазание по | «Мы |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|--|--|-----------------------|--------------------|----------|--------------------|
| гости к трем поросятам» | ие своего места в колонне, в шеренге, в кругу | ние ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу | бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом врассыпную по залу | | | короткой скакалкой | шишек в корзину | лестнице | веселые ребята» |
|-------------------------------|--|---|---|--|--|-----------------------|--------------------|----------|--------------------|

МАЙ

I. Программное содержание: Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команду: «Равняйся!», «Смирно!». Научить детей ходить по наклонному бревну со взмахами рук. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Закрепить умение метать в горизонтальную цель. Развивать умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование: надувные шарики красного и зеленого цвета, разноцветные ленточки по кол-ву детей, доска 1 шт., мешочки с песком 1-12 шт., корзина для метания, короткие скакалки на каждого ребенка, обручи 10 шт., флажок.

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|------------------|-------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------|--|--------------------------|
| «На солнеч- ной полянке » | Перестро- ение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении | Ходьба врассыпную с переменной направлени я и остановкой на зрительный сигнал | Челночный бег | Упражнения с лентами | Ходьба по наклонной доске | Прыжки через скакалку | Метание мешочков | | «Раз, два, три, ищи». |
|---------------------------------------|--|---|------------------|-------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------|--|--------------------------|

II. Программное содержание: Формировать умение ходить спиной вперед. Научить детей перелезать через верхнюю планку лестницы – стремянки. Развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине. Закрепить умение прыгать через короткую скакалку, добиваясь ритмичности и многократности прыжков. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве и быстроты движений.

Оборудование: разноцветные ленточки по кол-ву детей, бревно 1 шт., лестница стремянка 1 шт., короткие скакалки на каждого ребенка.

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|------------------|-------------------------|--|-----------------------------|--|--|----------|
| «На солнеч- ной полянке » | Перестро- ение из колонны по 1 в колонну | Обычная ходьба с ходьбой спиной вперед по | Челночный бег | Упражнения с лентами | Ходьба по наклонной доске бревну с поворотом | Прыжки через скакалку | | | «Прятки» |
|---------------------------------------|--|---|------------------|-------------------------|--|-----------------------------|--|--|----------|

| | | | | | | | | | | |
|------|---|--|--|---------------------------------|-------------------------------|---|------------------------|---|--|---------------------|
| | | по 3 в движении | команде | | | вокруг себя на середине | | | | |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей метать в вертикальную цель. Развивать равновесие в ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы. Развивать скоростные качества в беге. Воспитывать смелость при перелезании через лестницу – стремянку.</p> <p><u>Оборудование:</u> надувные мячи по кол-ву детей, мешочки с песком 10-12 шт., скамейка 1 шт., модули 3 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | «Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении | Обычная ходьба с ходьбой спиной вперед по команде | Челночный бег | Упражнения с надувными мячами | Ходьба по скамейке перешагивая через модули | | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (1,5–2 м) | | «Мы веселые ребята» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей прыжку в длину с места. Упражнять в метании в вертикальную цель. Закрепить умение лазать по лестнице в усложненных условиях. Развивать ловкость, быстроту реакции. Воспитывать умение действовать коллективно.</p> <p><u>Оборудование:</u> надувные мячи по кол-ву детей, мешочки с песком 10-12 шт., лестница – стремянка, сетка, мяч большого диаметра.</p> | | | | | | | | | |
| | «Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении | Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на четвереньках | Бег в быстром темпе на скорость | Упражнения с надувными мячами | | Прыжки в длину с места | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (1,5–2 м) | Перелезание через три пролета лестницы | «Мяч через сетку» |

Литература: Физкультурные занятия в детском саду/ О.М.Литвинова. Феникс, 2008 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОО «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Задачи:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - способы выполнения упражнений с различными предметами,
 - направления и последовательность действий отдельных частей тела.
3. Основные движения:
 - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
 - равномерный бег в среднем и медленном темпе,
 - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
 - «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
 - лазание одноименным и разноименным способами.
4. Подвижные и спортивные игры:
 - правила игр,
 - способы выбора ведущего.
5. Спортивные упражнения:
 - скользящий лыжный ход,
 - скольжение по прямой на коньках

Содержание физических упражнений

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты

направо, налево, на месте и в движении на углах.

Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз), вращения.

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед — назад); подъем рук вперед — вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища. Повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед — назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Ходьба и упражнения в равновесии.

Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой: 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег.

На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки.

На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см), с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание.

Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание.

Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см).

Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

| неделя | Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
|-----------------|--|--|---|---|----------------------------------|---|---|---|---|--|
| СЕНТЯБРЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей ходить по ограниченной поверхности с дополнительным заданием: упражнять детей в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость и быстроту реакции в беге с изменением темпа движения; воспитывать дружеское отношение в лагере.</p> <p><u>Оборудование:</u> скамейка – 1 шт.; корзина 1 шт.; обручи – 8 шт.; съёмная лестница – 1 шт.; стационарная лестница.</p> | | | | | | | | | |
| | «Сбор урожая» | Построение в колонну, равнение на ведущего | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе | Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу | «Сбор урожая» | Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | | Лазание по наклонной лестнице на высоких четвереньках с переходом на вертикальную лесенку | «Зайцы в огороде» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей подбрасывать мяч в верх, бросать о пол и ловить не прижимая его к груди; упражнять в ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы; закрепить умение прыгать на 2-х ногах с продвижением вперед с дополнительным заданием; развивать ловкость в эстафете с подлезанием.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки, мячи среднего диаметра – по количеству детей; скамейка; модули – 3 шт.; кегли – 8 – 10 шт., флажки – 10 шт.; дуги – 2 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу, равнение на месте | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, враспыну | Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, | С гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой» | Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд) | | «Кто скорее до флажка» с подлезанием под воротца |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--|--|--|-----------|--|--|---|--|-----------------------------------|
| | | | ю | захлестывая голень | | | | | | |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> формировать умение ходить перекатом с пятки на носок; научить детей ползать на четвереньках между предметами; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; развивать умение в ходьбе по буму на носках; развивать скорость реакции и прыгучесть воспитывать собранность и выносливость на занятиях по физкультуре.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи - по количеству детей; кегли – 8 – 10 шт.; скамейка.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну | Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне | Бег мелким и широким шагом | С обручем | Ходьба по гимнастической скамейке на носках. | | Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз подряд) | Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами | «Удочка» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> развивать ловкость, прыгучесть, глазомер; тренировать скорость реакции на звуковой сигнал; воспитывать уважительное отношение к товарищам; прививать интерес к занятиям физкультурой и потребность к ежедневным спортивным занятиям.</p> <p><u>Оборудование:</u> овощи – муляжи – по количеству детей; мячи большого диаметра – 2 шт.; фишки – 2 шт.; дуги 2 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в пары на месте и в движении | «Найди свое место в колонне» – во время ходьбы врассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне | «Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины) | | | «Пингвины с мячом» – эстафета (прыжки с зажатым между коленями мячом до ориентира) | «Попади в ворота» (ширина 30–40 см, длина 3–4 м) | «Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | Упражнения на спортивных снарядах |
| ОКТАБРЬ | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|-------------------|--|--|---|---|--------------------|--|
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> формировать умение бегать с преодолением препятствий; научить детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие; упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой; закрепить навыки ползания на четвереньках между предметами; воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команду преподавателя.</p> <p><u>Оборудование:</u> модули – 3 – 4 шт.; шнур; мячи – по количеству детей; кегли 8 – 10 шт.;</p> | | | | | | | | | |
| «Экскурсия в осенний лес на велосипеде» | Построение в две колонны | Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад | Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия | «Осень» | Ходьба по веревке (диаметр 1,5–2 см) | | Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд) | Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом | «Стой» | |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> формировать умение выполнять поворот прыжком; научить детей лазать по лестнице разноименным способом; упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя правильную осанку; закреплять умение отбивать мяч о пол; воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра по количеству детей; лестница – несколько пролетов; шнур.</p> | | | | | | | | | |
| Традиционная структура занятия | Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг | Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках | Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу | С большими мячами | Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове | | Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м) | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет | «Коршун и наседка» | |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> формировать умение перестраиваться в два круга; научит детей перепрыгивать предметы; упражнять в лазании по гимнастической стенке разноименным способом; развивать равновесие а ходьбе по шнуру; развивать глазомер и ловкость в игре с мячом.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра по количеству детей; модули – 6 шт; мешочки с песком; лестница – несколько пролетов; шнур.</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--|--|--|-------------------|---|--|---|---|--------------------------|
| | Традиционная структура занятия | Перестроение в два круга | Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед | Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу | С большими мячами | Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове | Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах | | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа | «Ловишки с мячом» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> познакомить детей с расчетом на первый – второй; развивать равновесие, прыгучесть, скоростные качества, ловкость; укреплять силу мышц; воспитывать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.</p> <p><u>Оборудование:</u> кубики - 6 шт.; обручи – 6 шт.; скамейки – 2 шт.; бадминтонные ракетки и воланчики; фишки; теннисные мячи.</p> | | | | | | | | | |
| | Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Расчет на первый-второй в шеренге, в колонне | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) | «Встречные перебежки» | | «По кочкам» – ходьба по скамейке, перешагивая через кубики | Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля) | «Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом) | | Упражнения на тренажерах |
| НОЯБРЬ | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|-------------------------|--|---|---|---|--------------------|--|
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием; упражнять в прыжках через предметы с усложнением, добиваясь ритмичности и точности выполнения; закрепить умение лазать по гимнастической лестнице с дополнительным заданием; развивать глазомер прокатывая мяч в цель; осуществлять профилактику плоскостопия.</p> <p><u>Оборудование:</u> разноцветные ленты – по количеству детей; скамейка; модули – 6 шт.; лестница; «яблочки» пластмассовые – 3 шт.; платочки – по количеству детей.</p> | | | | | | | | | |
| «Путешествие по родному селу» | Перестроение в две колонны; повороты на месте | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами | Бег противходом; с ускорением с остановкой по звуковому сигналу | С лентами разного цвета | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине | Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед | | Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске | «Попади в яблочко» | |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> формировать умение перестраиваться в три колонны с места; научить детей перебрасывать мяч в парах снизу от груди; упражнять в ходьбе по буму с дополнительным заданием; закреплять умение выполнять пружинистые прыжки через предметы; воспитывать у детей стремление выполнять физкультурные упражнения эстетично.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи – по количеству детей; бум; модули – 6 шт.; мячи – 10 – 12 шт.; лестница.</p> | | | | | | | | | |
| Традиционная структура занятия | Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны | Ходьба с заданиями | Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег | С обручем | Ходьба по гимнастической скамейке, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от бума) | Прыжки через 6 модулей на одной ноге с продвижением вперед | Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу | | «Медведи и пчелы» | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--|-------------------------------------|---|-----------------------------|---|--|--|---|-------------------------|
| | | | | | | | | | | |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> формировать у детей представление о расхождении из колонны; о четких поворотах на углах зала; упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча в парах, добываясь необходимой траектории полета мяча; развивать траекторию и ловкость; способствовать тренировке вестибулярного аппарата.</p> <p><u>Оборудование:</u> скамейки – 3 – 4 шт.; обручи – 2 шт.; мячи 10 – 12 шт;</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны | Ходьба с закрытым и глазами (3–4 м) | Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге | На гимнастических скамейках | Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место | | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках | «Лиса и куры» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> выявить уровень овладения основными движениями.</p> <p><u>Оборудование:</u> бум; мячи – 10 – 12 шт.; лестница; сп. снаряды; обручи 10 шт.; шарики для тенниса 10 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | Зачетное занятие | Повороты на месте | Ходьба в колонне по одному; парами | Бег с остановкой по звуковому сигналу | | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками | Лазание по лестнице разноименным способом | «Ловишки с приседанием» |
| ДЕКАБРЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> формировать умение рассчитывать на 1-ый, 2-ой, 3-ий и перестраиваться по расчету; научить детей сохранять равновесие при приземлении с высоты в обозначенное место; развивать силу мышц рук, ползая по скамейке на животе; подтягиваясь руками; закрепить умение перебрасывать мяч любым способом и ловить его; платочки – по количеству детей; воспитывать решительность.</p> <p><u>Оборудование:</u> модули – 4 – 5 шт.; доска; кирпичики – 4 – 6 шт.; скамейки – 2 шт.; сетка; рюкзачки детские – 2 шт.; обручи – 2 шт.; платочки – по количеству детей.</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|--|----------------------|--|--|---|--|------------------------|
| | «Мы – туристы» | Расчет на первый-второй-третий; перестроение по расчету | Ходьба через предметы | Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротаки) | «Тренировка туриста» | Ходьба по скамейке с закрытыми глазами | | Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине | «Эстафета с рюкзачком» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей выполнять броски мяча о пол при ходьбе по гимнастической скамейке ; упражнять в прыжках в высоту в обозначенное место ; развивать ловкость прокатывая мяч головой, ползая на четвереньках; воспитывать умение выполнять физупражнения с партнером.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастический бум 2 шт.; мячи – 10 – 12 шт.; обруч.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Построение в звенья за ведущим | Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед | Медленный бег, чередуясь с прыжками с ноги на ногу | В парах | Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками | Прыжки со скамейки на мягкое покрытие (высота 40 см) | | Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой | «Мороз-Красный нос» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей перелезть через бум правым и левым боком; упражнять детей в ходьбе по буму с отбиванием мяча о пол и ловлей его; развивать ловкость, прыгучесть со скамейки и обратно; развивать глазомер в бросках по движущейся цели и умение уворачиваться от летящего мяча.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические скамейки - 2 шт.; мячи; мячи маленького диаметра – 2 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Перестроение в колонны | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой | Бег высоко поднимая колени; пронося прямую | Без предметов | двумя руками (II) | Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку | | Перелезание через бум правым и левым боком, ползание по | «Охотник и звери» |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|--|--|------------------|--|---|---|---|--------------------------------|
| | | | на высоких четверень ках, на пятках и носках | ногу через сторону; по сигналу – враспыну ю | | | | | полу, прокатывая мяч перед собой | |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> формирование умения перестраиваться из одной колонны в две; совершенствовать навыки ловли и броска мяча; развивать мышечную силу; развивать ловкость, прыгучесть; воспитывать умение контролировать свои эмоции в командных играх.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи – на один меньше присутствующих; 2 скамейки; короткие шнуры 12 шт.; мячи большого диаметра – 2 шт.; теннисные шарики – 12 шт.; стационарные спортивные снаряды.</p> | | | | | | | | | |
| | Занятие, построе- нное на эстафе- тах, соревно ваниях и подвиж- ных играх | Построение в шеренгу; в две шеренги | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворото м кругом | «Уголки» | | «Перелезь и подлезь» (перелеза- ние через скамейку и подлезание под нее) | «Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком) | «Мяч капитану» | | Упражнения на тренажерах |
| ЯНВАРЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> познакомить детей с имитационной ходьбой лыжника; научить броскам вдаль, добиваясь высокой траектории полета; упражнять в ползании на наклонной доске; развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением дополнительного задания; способствовать развитию ловкости и выносливости.</p> <p><u>Оборудование:</u> скамейка; доска; мячи малого диаметра – по количеству детей.</p> | | | | | | | | | |
| | «Забавы Зимуш- ки- зимы» | Перестрое- ние в одну, в три колонны | Имита- ционная ходьба лыжника, конькобеж- ца; ходьба широким | Бег высоко поднимая колени; с преодоле- нием «снежных преград» | Со «снежками» | | «На одной ножке по дорожке» | «Метание снежков» вдаль правой и левой рукой (6–9 м) | Лазание по наклонной доске и скатывание с нее | «Ловишка с мячом» |

| | | | | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|-------------|--|---|--|--|-----------------|
| | | | шагом; по сигналу – прыжки на двух ногах | (скамейка – перепрыгивание) | | | | | | |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места; упражнять в метании в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения; развивать равновесие в ходьбе по наклонной поверхности с дополнительным заданием; способствовать развитию ловкости; воспитывать выносливость при выполнении сложнокоординированных упражнений.</p> <p><u>Оборудование:</u> доска; мячи малого диаметра - по количеству детей; корзина, лестница.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Построение в круг; размыкание на вытянутые руки | Ходьба по кругу, взявшись за руки | Обычный бег с остановкой по сигналу | Со мячами | Ходьба по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет | Прыжки в длину с места | Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м | | «Мышеловка» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей сохранять равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием; совершенствовать технику прыжка в длину с места; развивать глазомер при метании в вертикальную цель; развивать ритм при выполнении упражнений под современную музыку; воспитывать умение выполнять упражнения эстетично.</p> <p><u>Оборудование:</u> скамейка; мячи маленького диаметра – по количеству детей; гимнастическая стенка.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Перестроение в пары | Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом | Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу | На скамейке | Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки вверх | Прыжки в длину с места, перепрыгивая бруски | Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м | | «Ловля обезьян» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> формировать умение ходить перекатом с пятки на носок; упражнять в прыжках в длину с места, метание в</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---------------------------|---|---|--|---|-----------------------------------|
| <p>горизонтальную цель подлезания; побуждать детей совершенствовать двигательные навыки в соревновательной деятельности; воспитывать ответственность за свои действия.</p> <p><u>Оборудование</u> скамейка.; фишки – 2 шт.; обручи – 2 шт.; дуги 4 шт.; колокольчики – 4 шт.; корзины напольные – 4 шт.; мячи маленького диаметра по количеству детей; стационарные снаряды; «снежок» - по количеству детей.</p> | | | | | | | | | |
| Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны | Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком | Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу | | «Кто скорее» | «Кто дальше прыгнет?» - прыжки через скакалку | «Попади в корзину» (метание мячей в корзину) | «Подлезь и не задень» – подлезание правым и левым боком | Упражнения на спортивных снарядах |
| ФЕВРАЛЬ | | | | | | | | | |
| <p>I. <u>Программное содержание</u>: Познакомить детей с ходьбой шеренгой, научить ползать по-пластунски. Развивать равновесие, выполняя бег по буму с дополнительным заданием. Развивать ловкость в прыжках через неподвижную длинную скакалку. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p><u>Оборудование</u>: гимнастические палки – по кол-ву детей, скамейка, длинная скакалка, платочки по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| «Пожарные на учениях» | Построение в одну, в три колонны | Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и. п. – лежа на полу | Бег при ставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего | С гимнастическими палками | Легкий бег по скамейке, раскладывая и собирая мелкие предметы | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную) | | Ползание по пластунски до обозначенного места | «Пустое место» |
| <p>II. <u>Программное содержание</u>: Научить детей прыгать через длинную скакалку, Упражнять в ползании по-пластунски. Развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением задания. Продолжать формировать правильную осанку. Воспитывать внимательность и собранность.</p> <p><u>Оборудование</u>: кегли 8 шт., гимнастические палки – по кол-ву детей, скамейка, длинная скакалка, мешочки с песком 2 шт.</p> | | | | | | | | | |
| Традиционная | Перестроение в | Ходьба широкой | Бег между предметами | С гимнастическ | Ходьба, по скамейке, | Прыжки через | | | «Поспеси, но не урони» |

| | | | | | | | | | | |
|------|---|--|--|---|---------------|--|-------------------------------|--|--|--------------------------|
| | структура занятия | шеренгу | «змейкой» выпадами; спиной вперед | «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть | ими палками | высоко поднимая колени, перешагивая предметы | длинную скакалку (качающуюся) | | | |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей выполнять упражнения на гимнастических кольцах. Упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку, добываясь энергичного отталкивания мяча пальцами рук. Закрепить умение ползать по-пластунски. Способствовать развитию чувства ритма. Воспитывать внимательность.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра 10-12 шт., сетка.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья | Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положением рук | Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени | Без предметов | | | Перебрасывание мяча друг другу через сетку | Ползание по пластунски в сочетании с перебежками | «Летает – не летает» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с построением в шеренгу и колонну по диагонали и с расчетом на первый- второй в движении. Развивать ловкость и глазомер, прокатывая мяч ногой в заданном направлении. Совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице. Воспитывать умение использовать полученные навыки в соревновательной деятельности.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи среднего диаметра 4 шт., скамейки 2 шт., обруч 2 шт., дуги 2-3 пролета лестницы, колокольчики 2-3 шт., стационарные снаряды, «снежок» из поролона по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| | Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на 1–2-й в движении | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; | Бег на носках; по сигналу – враспыну ю в сочетании с построением по диагонали | Аэробика | «Не потеряй груз» | | Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» | «Доберись и подай сигнал» | Упражнения на тренажерах |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | по сигналу – с поворотам и прыжком кругом | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|

МАРТ

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|-------------|-----------------------------|---|---|--|------------------------|
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с построением в один и два круга. Научить детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание, прыгая вверх с разбега. Совершенствовать умение бросать и ловить мяч в парах через сетку. Упражнять детей в лазании по шесту. Развивать ловкость при ведении мяча ногами. Воспитывать смелость.</p> <p><u>Оборудование:</u> гантели по 2 шт. на каждого ребенка. воздушный шарик., мячи по кол-ву детей., сетка волейбольная, платочки по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| | «Мы – юные циркачи» | Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка» | Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей | Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия | С гантелями | | Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун» | Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку | | «Проведи мяч по кругу» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с ходьбой скрестным шагом и бегом спиной вперед. Научить детей перебрасывать малый мяч из одной руки в другую. Упражнять в прыжках вверх с касанием предмета, подбирая разбег. Развивать равновесие в ходьбе по буму с перешагиванием предметов боком.</p> <p><u>Оборудование:</u> гантели, надувной шар, мячи маленького диаметра по кол-ву детей, модули 6 шт., скамейка.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура- | Перестроение в три колонны | Обычная ходьба в сочетании | Бег по кругу, изменяя | С гантелями | Ходьба по скамейке хлопками | Перешагивание предметов, в | Перебрасывание малого мяча из | | «Горелки» |

| | | | | | | | | | | |
|------|---|---|--|--|---------------|---|--|--|-------------------|--------------------|
| | ра занятия | | с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне | направлени е; спиной вперед | | над головой (боком) | конце с 3–4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки | правой руки в левую на месте | | |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей лазать по канату. Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую. Закрепить навык прыжка вверх с разбега с касанием предмета. Развивать у детей чувство ритма. Воспитывать внимательность, смелость.</p> <p><u>Оборудование</u> флажок, мячи маленького диаметра по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Перестроение в три колонны | Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук | Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами | Без предметов | | Прыжки: с 3–4 шагов коснуться предмета | Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира | | «Охотники и звери» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость, умение увертываться. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p> <p><u>Оборудование:</u> скамейка, мячи малого диаметра 10-12 шт., обручи 2 шт, мешочки с песком, стационарное спортивное оборудование, кегли 2 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | Занятие, построенное на эстафетах, соревновно | Повороты направо, налево в колонне, в шеренге | Ходьба со сменой ведущего, по сигналу – прыжки | Бег «змейкой» на носках, по сигналу – остановка | | «Сумей сбить с бревна» – дети малым мячом стараются | «Сделай как можно меньше прыжков» – прыжки широким | «Попади в обруч» – метание в горизонтальную цель | Лазание по канату | «Караси и щука» |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|--|---|--|--|--|------------------------------------|-------------------------------------|--|---|-----------------------|
| | ваниях и подвижных играх | | | | | попасть в детей, стоящих на бревне | шагом до ориентира | | | |
| АПРЕЛЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей выполнять прыжок в высоту с разбега, акцентируя внимание на отталкивании одной ногой и приземлении на две ноги. Упражнять в подлезании под дуги. Развивать ловкость и координацию при перебрасывании мяча из руки в руку в движении по ограниченной поверхности. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать у детей способность оценивать свои действия и движения товарищей.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи по кол-ву детей, стойки и резиночка, дуги 3 шт, мячи малого диаметра по кол-ву детей, платочки по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| | «Мы – космонавты» | Перестроение в две, три колонны на месте и в движении | Ходьба выпадами | Обычный бег по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него | «Подготовка космонавтов к полету» (с обручами) | | Прыжки в высоту с разбега (30–40см) | Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске | «Выход в космос» – подлезание правым и левым боком под дугой | «Космонавты» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> Формировать умение перестраиваться в пары в движении. Научить детей ловить и бросать набивной мяч. Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега, добываясь активного взмаха согнутой ногой и руками при отталкивании. Закрепить умение пролезать в обручи боком, не касаясь руками пола и обода обруча головой. Способствовать развитию скоростных качеств. Развивать силу мышц рук и выносливость.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи по кол-ву детей, стойки и резиночка, обручи 4 шт, набивные мячи 2 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках | Медленный бег в течении одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал – | «Подготовка космонавтов к полету» (с обручами) | | Прыжки в высоту с разбега (30–40см) | Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу | Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола | «Мы – веселые ребята» |

| | | | | | | | | | | |
|------------|--|---|--|--|---------------|---|--|--|---|-----------------------|
| | | | | свисток | | | | | | |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> Научить детей держать «угол» в висе на гимнастической стенке. Развивать скоростно-силовые качества в бросках набивного мяча. Закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега, добиваясь мягкого приземления и сохранения равновесия после прыжка. Воспитывать стремление выразительно выполнять танцевальные движения.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастическая стенка, набивные мячи, стойки и резиночка, мел.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному | Ходьба с притопами, с прихлопами | Бег с приставным шагом правым и левым боком | Без предметов | | Прыжки в высоту с разбега (30–40см) | Перебрасывание набивного мяча из-за головы | Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводить ноги в стороны | «Волк во рву» |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Совершенствовать умение увертываться от догоняющего. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать ловкость, прыгучесть, выносливость. Воспитывать способность управлять своими эмоциями.</p> <p><u>Оборудование:</u> фишки 2 шт., кегли 10 шт., ракетки бадминтонные 2 шт., воланчики 2 шт., ленты короткие по кол-ву детей, стационарные спортивные снаряды.</p> | | | | | | | | | |
| | Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в колонну, перестроение в звенья | Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой» | Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег враспыну | | «Обеги кегли» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира | Эстафета «Кто быстрее» – перепрыгивание кирпичиков на одной ноге | «Пронеси волан и не урони» | | «Ловишка, бери ленту» |
| МАЙ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> познакомить детей с челночным бегом, научить детей лазать по веревочной лестнице разноименным способом, упражнять в ходьбе по буму с мешочком на голове. Развивать скоростно-силовые качества, бросая набивной мяч. Воспитывать интерес к</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---------------|---|--|-------------------------------|--|-----------------------|
| совместной двигательной деятельности. <u>Оборудование:</u> длинный шнур, веревочная лестница, мат, набивные мячи 2 шт., скамейки 2 шт., мешочки с песком по кол-ву детей, стойки и веревка, мячи по кол-ву детей, платочки по кол-ву детей. | | | | | | | | | |
| «Олимпийские звезды» | Построение в три колонны | Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну | Челночный бег 3x10 м в медленном темпе | Со шнуром | Ходьба по скамейке с мешочком на голове | | Броски набивного мяча (2,5 м) | Лазание по веревочной лестнице разноименным способом | «Быстрые и ловкие» |
| II. <u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с размыканием из одной колонны в 3 приставным шагом. Научить детей выполнять прыжок в высоту с разбега, подбирая толчковую ногу. Упражнять детей в лазании по веревочной лестнице одноименным способом. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастическому буму с дополнительным заданием. Способствовать тренировке выносливости. <u>Оборудование:</u> длинный шнур, веревочная лестница, мат, гимнастический бум 2 шт., лестницы, стойки и веревка. | | | | | | | | | |
| Традиционная структура занятия | Размыкание из одной колонны в три колонны приставным и шагами (в разные стороны) | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед | Бег в медленном темпе по пересеченной местности | Со шнуром | Ходьба по скамейке правым и левым боком | Прыжки в длину с разбега (6м), подбирая толчковую ногу | | Лазание по веревочной лестнице одноименным способом | «Лиса и куры» |
| III. <u>Программное содержание:</u> Познакомить детей с положением тела при старте на короткую дистанцию в беге. Упражнять в прыжках в длину с разбега, добиваясь активного взмаха руками при отталкивании и выноса ног вперед перед приземлением. Совершенствовать метание вдаль, добиваясь высокой траектории, необходимой для дальнего полета предмета. Закрепить умение лазать по веревочной лестнице. Развивать умение владеть телом при выполнении упражнений на гимнастических кольцах. <u>Оборудование:</u> маты, веревочная лестница, гимнастические кольца, кегли 6 шт. | | | | | | | | | |
| Традиционная | Размыкание из одной | Ходьба перекатом | Бег (20–30 м) | Без предметов | | Прыжки в длину с | Метание малого мяча | Лазание по веревочной | «Эстафета кузнечиков» |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|---|---------------|--|--------------------------|---|-----------------------------|--------------|
| | структура занятия | колонны в три колонны | с пятки на носок | | | | разбега 8 м (130–150 м) | на дальность правой и левой рукой | лестнице свободным способом | |
| IV. | <p><u>Программное содержание:</u> Выявить уровень овладения основными движениями.</p> <p><u>Оборудование:</u> скамейки 2 шт., мешочки с песком 10-12 шт., мячи большого диаметра по кол-ву детей.</p> | | | | | | | | | |
| | Зачетное | Ходьба с перестраиванием в 3–4 колонны | Ходьба с различными положениями рук; медленный бег боком приставным шагом | Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м) | Без предметов | Ходьба с «мешочками» на голове по скамейке сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2–3 круга) | Прыжки в длину с разбега | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой | | «Школа мяча» |

Литература: Физкультурные занятия в детском саду/ О.М.Литвинова. Феникс, 2008 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ОО «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ГРУППЕ

Задачи:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации и упражнениях со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - разноименные и одноименные упражнения;
 - темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
 - упражнения в парах и подгруппах;
3. Основные движения:
 - в беге — работу рук;
 - в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
 - в метании — энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
 - в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.
4. Подвижные и спортивные игры:
 - правила игр;
 - способы контроля за своими действиями;
 - способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.
5. Спортивные упражнения:
 - скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;
 - скольжение и повороты при катании на коньках;

Основные движения

Упражнения в ходьбе.

Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в беге.

Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Упражнения в прыжках.

Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180—190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать; пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Упражнения в бросании, ловле, метании.

Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Упражнения в ползании, лазании.

Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

равновесии.

Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и

перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении

Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Положения и движения рук, ног, туловища

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх — в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища.

Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх — в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, поднимая руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сиди на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Подвижные игры

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», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр

Городки.

Бросать биту сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол.

Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных 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 продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол.

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей

Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон.

Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Настольный теннис.

Правильно держать ракетку, выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

Спортивные упражнения

Катание на санках.

Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

Скольжение.

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

Ходьба на лыжах.

Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках.

Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде.

Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения» и др.). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

| неделя | Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
|-----------------|--|---|---|--|----------------------------------|--|---|---|---|---|
| СЕНТЯБРЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> упражнять в ходьбе по гимнастическому буму боком приставным шагом; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; закреплять умение пролезать в обруч правым и левым боком; способствовать тренировке внимательности, ловкости..</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастический бум; обруч; ленты – по количеству детей.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне | Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным» | Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего | Без предметов | Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову (О) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (П) | Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения | Пролезание в обруч правым и левым боком (3) | «Ловишка, бери ленту» |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку двумя руками из – за головы; упражнять в ходьбе гимнастическим шагом по скамейке с мячом, фиксируя его положение.</p> <p><u>Оборудование:</u> мячи большого диаметра – по количеству детей; сетка волейбольная; скамейка; корзины напольные; платочки – по количеству детей.</p> | | | | | | | | | |
| | «Мы - волейболисты» | Построение в колонну. Повороты направо, налево | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – | Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую | С большим мячом | Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, | Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен (3) | Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд | Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет | «Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание) |

| | | | | | | | | | | |
|------|--|---|--|--|-----------------------------------|---|--|--|--|---|
| III. | <p>Программное содержание: научить детей ходить по гимнастическому буму с выполнением сложнокоординированных упражнений; упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа; закрепить умение ползать на четвереньках с преодолением препятствий в усложненных условиях; воспитать интерес и любовь к занятиям физкультурой.</p> <p>Оборудование: обручи – по количеству детей; скамейки – 2 шт.; кубики, кирпичики – 4 шт.; бум; мат; кегли – шт.; биты – 2 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны | Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках | Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения | С малыми обручами | Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед (О) | Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (П) | Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза) (С) | Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) | Элементы городков «Попади – сбей кеглю» |
| IV | <p>Программное содержание: развивать ловкость и координацию движений в упражнении с футбольным мячом; способствовать развитию прыгучести и равновесия; воспитывать умение действовать в коллективе.</p> <p>Оборудование: скамейки – 2 шт.; фишки – 2 шт.; футбольные мячи – 2 шт.; дуги – 4 шт.; обручи 10 – 12 шт.; шарики для настольного тенниса – 2 шт</p> | | | | | | | | | |
| | Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение в круг, в два круга | Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках | Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары | «Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай» | Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек | Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке | Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой» | «Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см) | «10 передач» |

скамей-
ки (2–3 р)

НОЯБРЬ

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|-----------|---|--|--|---|---|
| <p>I. <u>Программное содержание:</u> научить детей отбивать мяч о пол поочередно одной и другой рукой; упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием; развивать скоростно- силовые качества в прыжках вверх из глубокого приседа; воспитывать стремление выполнять упражнение выразительно. <u>Оборудование:</u> ленты атласные - по количеству детей; мячи большого диаметра - по количеству детей; бум; скамейка; мат; сетка волейбольная.</p> | | | | | | | | | |
| Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом | Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом | С лентами | Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками (П) | Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (С) | Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте (О) | Лазание чередуясь шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д. | «Не урони» (перебрасывание через сетку) |
| <p>II. <u>Программное содержание:</u> научить детей выполнять гимнастические упражнения на кольцах; совершенствовать владение мячом при ведении его в движение; развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх с целью достать предмет; воспитывать умение выполнять движение ритмично, согласованно с музыкой. <u>Оборудования:</u> Ленты атласные - по количеству детей; гимнастическая стенка; платочки- по количеству детей; гимнастические кольца; мат ;флажок; мячи большого диаметра- по количеству детей; мелкий спортивный инвентарь.</p> | | | | | | | | | |
| Занятие с элементами аэробики | Построение в шеренгу, колонну, равнение на | Ходьба с ритмическими хлопками | Бег на носках в разных направлениях | С лентами | На гимнастических кольцах: | Подпрыгивание до предметов, подвешенных | Ведение мяча одной рукой в движении | Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической | «Найди, где спрятано» |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|----------------------------|---|--|--|--|--------------------------|
| | | ведущего, повороты на месте | под правую ногу. Пружинистый шаг носка | иях, по сигналу – бег в колонне | | вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок (О) | х на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С) | (П) | ской стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения | |
| Ш. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей ползать по скамейке, подтягиваясь руками ; совершенствовать умение вести мяч в ходьбе и в беге; развивать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием; способствовать развитию прыгучести; воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.</p> <p><u>Оборудование:</u> скакалки- по количеству детей; скамейка; бум; мячи- по количеству детей;кирпичики-6 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении | Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба враспыну | Бег парами, тройками, по сигналу – бег враспыну | С гимнастической скакалкой | Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед (3) | Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами | Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О) | «Попрыгунчики-воробушки» |
| IV | <p><u>Программное содержание:</u> развивать силу мышц при выполнении статического задания; развивать скоростные качества в беге; развивать мелкую моторику кистей; воспитывать внимательность, умение четко реагировать на команды инструктора.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи 10-12 шт.; палочки с привязанными к ним веревками , на конце которых прикреплены картонные рыбки- по количеству детей; шарики от настольного тенниса 10-12 шт.</p> | | | | | | | | | |
| | Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки | Бег по кругу, по сигналу – смена направления | С гимнастической скакалкой | «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты) | Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу | «Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь | «Горелки» |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-------------------------------------|---|---|-------------|---|---|--|---|---|
| | | | | | | | | | ногами | |
| ДЕКАБРЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей ведению в разных направлениях с остановкой на сигнал: упражнять в ползании по гимнастической скамейке на спине; совершенствовать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием; развивать ловкость и скорость при выполнении передачи мяча в парах.</p> <p><u>Оборудование:</u> гантели – по 2 шт. на каждого ребенка; мячи – по количеству детей; скамейка; бум.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Перестроение из одной шеренги в две | Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой в рассыпную, с остановкой по сигналу | Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом в рассыпную, с остановкой по сигналу | С гантелями | Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине (С) | Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге | Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал (О) | Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (П) | «Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу) |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей запрыгивать на предметы с разбега; совершенствовать ведение мяча одной и другой рукой в ходьбе и беге; закрепить умение ползать на скамейке на животе; развивать ловкость, способствовать тренировке выносливости.</p> <p><u>Оборудование:</u> гантели – по 2 шт. на каждого ребенка; куб; мячи – по количеству детей; скамейка – 4 шт.; бум – 2 шт.; дуги – 2 шт.; обручи – 6 шт.; платочки – по количеству детей.</p> | | | | | | | | | |
| | «Смелые альпинисты» (предварительная работа-загадка) | Построение в 2 шеренги, 3 шеренги | Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка | Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне | С лентой | На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок (О) | Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С) | Работа с мячом одной рукой в движении (П) | Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | «Найди, где спрятано» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей ползать по - пластунски; упражнять в прыжках на двух ногах с дополнительными заданиями; закрепить умение вести мяч разными способами; способствовать тренировке стартовой скорости; воспитывать умение согласовывать свои достижения с движениями своих товарищей.</p> <p><u>Оборудование:</u> куб; мячи – по количеству детей; клюшки – 10-12 шт.; мячи малого диаметра – 10 – 12 шт.</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--|---|---|----------------------------|--|---|---|---|--------------------------|
| | Традиционная структура занятия | Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении | Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба враспыну | Бег парами, тройками, по сигналу – бег враспыну | С гимнастической скакалкой | Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед (3) | Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг | Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О) | «Попрыгунчики-воробушки» |
| IV | <p>Программное содержание: развивать глазомер при выполнении бросков мяча в корзину; развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с хоккейной клюшкой; ракеткой; упражнять в приеме мяча, отскочившего от стены; прививать интерес к занятиям физкультурой.</p> <p>Оборудование: баскетбольные корзины; мячи; клюшки хоккейные; шайбы; ракетки теннисные; шарики теннисные; «снежок».</p> | | | | | | | | | |
| | Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки | Бег по кругу, по сигналу – смена направления | С гимнастической скакалкой | «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты) | Прыжки в длину с разбега | «Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами | «Горелки» |
| ЯНВАРЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p>Программное содержание: формировать умение владеть футбольными приемами; научить детей ходить по гимнастическому буму с усложнением; упражнять в ползании по-пластунски с дополнительным заданием; закреплять умения в прыгивать на возвышение и спрыгивать с него; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: мячи; бум; куб; мат.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная | Расчет на 1-й, 2-й; | Ходьба с мячом в | Бег с мячом в | С мячами | Ходьба по гимнастиче | Впрыгивать с разбега в 3 | «Попади в обруч» | Ползание по- | «Отбери у противника |

| | | | | | | | | | | |
|------|--|--|---|---|------------|--|---|---|---|--|
| | структура занятия (с мячом) | перестроение из одной шеренги в две | руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов | руках с преодолением препятствий (воротики) | | скому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя (О) | шага на предметы высотой до 40 см; прыгивать с них (3) | | пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч (П) | мяч ногой» (элементы футбола) |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> формировать умение перестраиваться по расчету; научить детей лазать по веревочной лестнице; совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места; воспитывать творчество и воображение.</p> <p><u>Оборудование:</u> магнитофон с современными записями; веревочная лестница; мат; платочки- по количеству детей.</p> | | | | | | | | | |
| | Занятия с элементами и аэробики | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету | Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу | Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени | Аэробика | Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя (С) | Прыжки в длину с места (не менее 100 см) (С) | «Попади в кольцо» | Лазание по веревочной лестнице чередуясь шагом (О) | Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей выполнять броски в цель из разных исходных положений; совершенствовать умение сохранять равновесие, пробегая по буму с обручем в руках; закрепить умение ползать по-пластунски; развивать точность движений и глазомер.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи- по количеству детей; мячи малого диаметра; корзина напольная-2 шт.; бум; шнур; воротики.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия (с обручами) | Перестроение в 2, 3 колонны через середину | Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук | Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень назад, по сигналу – надеть | С обручами | Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие (П) | Прыжки в длину с места (не менее 100 см) | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) | Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4–5 м) (3) | «Попрыгунчики-воробушки» |

| | | | | | | | | | | |
|------|---|---|--|--|---------------------------|---|--|--|---|---|
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей выполнять гимнастические упражнения на кольцах ; упражнять в прыжках через короткую скакалку между предметами; способствовать развитию чувства ритма при выполнении упражнений в ходьбе; воспитывать эстетическое выполнение упражнений.</p> <p><u>Оборудование:</u> магнитофон с современными записями; гимнастические кольца; мат; платочки; короткие скакалки; фишки.</p> | | | | | | | | | |
| | Занятия с элементами и аэробики | Перестроение из одного круга в два | Ходьба с ритмичным и хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом | Аэробика | На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок (О) | Прыжки через короткую скакалку (П) | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расст.3 м) | Подлезание под дугу в группировке (40–50 см) | Эстафета – бег со скакалкой |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей подлезать под дугу в группировке; упражнять в метании в движущуюся цель; совершенствовать умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры с усложнением; закрепить умение детей прыгать через короткую скакалку ; воспитывать внимательность.</p> <p><u>Оборудование:</u> гимнастические палки по количеству детей; короткая скакалка -10-12 шт.; бум; дуги-4шт.; мячи маленького диаметра-10-12 шт.; обруч; мяч большой.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия (с обручами) | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону | Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках | Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу | С гимнастическими палками | Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу (С) | Прыжки через короткую скакалку на месте в парах (3) | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расст. 3 м) (П) | Подлезание под дугу в группировке (40–50 см) (О) | «Кого назвали, тот и ловит» (на внимание) |
| IV | <p><u>Программное содержание:</u> научить отбивать волан бадминтонной ракеткой правой и левой рукой; способствовать развитию ловкости и координации в беге, в прыжках через скакалку и в лазании по лестнице; развивать скоростные качества; воспитывать смелость ; творчество в двигательных действиях.</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|---------------------------|---|--|---|---|---------------------------|
| <u>Оборудование:</u> бадминтон-10-12 шт.; гимнастическая лестница; флажки; приставная лестница скамейки; обручи. | | | | | | | | | |
| Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга | Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед | Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег | С флажками | Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место | «Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку | Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно (О) | Игра- упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке | «Совушка» |
| МАРТ | | | | | | | | | |
| I. | <u>Программное содержание:</u> научить детей ходить по гимнастическому буму, выполнять упражнения с бадминтонной ракеткой; упражнять в подбивании ракеткой воланчика, стоя на месте; упражнять в подлезании под дугу боком; способствовать развитию ловкости тренировки реакции; воспитывать внимательность. <u>Оборудование:</u> набор бадминтона- по количеству детей; гимнастический бум; дуги -3шт.. | | | | | | | | |
| Традиционная структура занятия | Самостоятельно строиться в круг, в два круга | Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе | Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза) | С бадминтонными ракетками | Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую (О) | Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см | Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой (П) | Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой (3) | «Удержи волан на ракетке» |
| II. | <u>Программное содержание:</u> научить детей выполнять упражнения с длинной скакалкой; упражнять в лазании по веревочной лестнице чередующимся шагом; совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по шнуру с мешочком на голове; способствовать | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|---------------------------|--|--|---|---|--|
| <p>развитию ловкости, координации движений; воспитывать выносливость. <u>Оборудование:</u> магнитофон с современными записями; веревочная лестница; мат; длинная скакалка; шнур; мешочки с песком по 500 г.-6-8 шт.; платочки по количеству детей.</p> | | | | | | | | | |
| Занятия с элементами и аэробики | Перестроение из одной колонны в две в движении | Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках | Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом | Аэробика | Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г) | Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку (О) | Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой | Лазание по веревочной лестнице чередуясь способом (П) | «Второй лишний» |
| <p>III. <u>Программное содержание:</u> научить детей выполнять прыжок в высоту с разбега; упражнять в ходьбе по гимнастическому буму с высоким подниманием ноги и хлопком под коленом; закреплять умение работать с ракеткой и воланом; развивать быстроту, ловкость, точность, глазомер; укреплять мышцы рук и ног. <u>Оборудование:</u> набор бадминтона – по количеству детей; стойки и шнур; мат-2 шт.; гимнастический бум.</p> | | | | | | | | | |
| Традиционная структура занятия | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три | Ходьба на высоких четверенках; высоко поднимая колени; спиной вперед | Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего | С бадминтонными ракетками | Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см) (О) | Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира (3) | Лазание по веревочной лестнице чередуясь способом | «Поддай высоко и далеко» (элементы бадминтона) |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--|---|------------------------------|---|--|--|--|---|--|
| | | | | | | покрытие (II) | | | | |
| IV | <p><u>Программное содержание:</u> совершенствовать умение работать с ракеткой и воланом; развивать ловкость, точность, координацию движений, глазомер; способствовать укреплению мышц тела.</p> <p><u>Оборудование:</u> набор бадминтона – по количеству детей; волейбольная сетка; стационарное оборудование.</p> | | | | | | | | | |
| | Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом | Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться | Бег широким и коротким шагом | С бадминтонными ракетками | Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах) | | | | |
| АПРЕЛЬ | | | | | | | | | | |
| I. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей выполнять гимнастические упражнения на лестнице; совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с разбега; познакомить детей с элементами тенниса; способствовать укреплению мышц рук; воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.</p> <p><u>Оборудование:</u> длинный шнур; гимнастическая лестница; стойки и шнур; теннисная ракетка и шарик.</p> | | | | | | | | | |
| | Перестроение из одной колонны в две | Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол) | Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза) | С длинной веревкой | Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть, встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (II) | Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м | Из вися на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх | Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|--------------------|---|--|--|--|--------------------|
| | | | | | (10 раз) | | | | | |
| II. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей выполнять равновесие «ласточку», стоя на гимнастическом буме; упражнять в метании в горизонтальную цель; укреплять мышцы рук и брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице; воспитывать собранность и внимательность на занятиях физкультурой.</p> <p><u>Оборудование:</u> магнитофон с современными записями; гимнастический бум; мат-2шт; гимнастическая лестница; мешочки с песком- по количеству детей; корзины напольные-2 шт.; платочки- по количеству детей.</p> | | | | | | | | | |
| | Занятия с элементами и аэробики | Повороты направо, налево прыжком на месте | Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом | Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения | Аэробика | Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие (О) | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие | Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м (С) | Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (П) | «Коршун и насадка» |
| III. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей подбивать шарик теннисной ракеткой, стоя на месте; совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на лестнице; закреплять умение выполнять прыжок в высоту с разбега; развивать ловкость, координацию движений; воспитывать выносливость.</p> <p><u>Оборудование:</u> длинный шнур; гимнастическая лестница; мат-2шт; стойки и шнур; теннисная ракетка и шарик-10-12 наборов.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Расчет на 1-й, 2-й, перестроенное в две шеренги | Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения | Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами | С длинной веревкой | Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (З) | Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой (О) | Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (С) | «Догони свою пару» |
| IV | <p><u>Программное содержание:</u> упражнять детей в подбивании мяча теннисной ракеткой в движении; развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертыванием; способствовать развитию равновесия; воспитывать смелость.</p> | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|--------------------------------|---------------------|
| <u>Оборудование:</u> пеньки – 5 – 6 шт.; скамейка; бум – 2 шт.; теннисная ракетка и шарик – 2 набора; ленты – по количеству детей; стационарное оборудование. | | | | | | | | | | |
| Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам | Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках) | Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед» | Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении» | Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол | «Ловишка, бери ленту» | | | |
| МАЙ | | | | | | | | | | |
| I. | <u>Программное содержание:</u> формировать представление о челночной беге; научить детей выполнять прыжок в длину с разбега; упражнять движение равновесия на ограниченной площади опоры; закрепить умение владеть теннисной ракеткой и шариком; развивать координацию движений. <u>Оборудование:</u> мячи маленького диаметра – по количеству детей; мат гимнастический; бум; теннисная ракетка и шарик – 10 -12 наборов; мячи большого диаметра 2 шт. | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Самостоятельное построение в круг | Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления | Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты) | С малыми мячами | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку (П) | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см) (О) | Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу) (С) | Лазание по канату в три приема | Игра «Перелет птиц» |
| II. | <u>Программное содержание:</u> научить детей лазать по канату в три приема; совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с разбега; упражнять детей в игре с ракеткой и шариком парами; закрепить умение выполнять равновесие на ограниченной площади опоры; воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. <u>Оборудование:</u> теннисные мячи -по количеству детей; канат; мат гимнастический; теннисная ракетка и шарик-10-12 наборов; обручи-2шт.; кегли-8шт.. | | | | | | | | | |
| | Традиционно | Перестроен | Ходьба | Обычный | С малыми | Ходьба по | Прыжок с | Работа с | Лазание по | «Докати |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|--|---|--|--------------------|
| | нная структура занятия | ие из шеренги в колонну по диагонали | скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе | бег в чередовании с ходьбой по диагонали | мячами | гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку | разбега в длину, обращая внимание на толчок | теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол) | канату в три приема | обруч до флажка» |
| | | | | | | (3) | (П) | (С) | (О) | |
| Ш. | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей слитному выполнению метания вдаль с полным выпрямлением руки и энергичным движением кисти; упражнять в лазании по канату в три приема; закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега, без заступа за линию отталкивания; воспитывать умение концентрировать на деталях упражнения.</p> <p><u>Оборудование:</u> обручи; теннисные мячи; канат; мяч.</p> | | | | | | | | | |
| | Традиционная структура занятия | Перестроение из одной колонны в три в движении | Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках | Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности | С обручем (два ребенка с одним обручем) | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок | Метание на дальность на расстояние 6–10 м | Лазание по канату в три приема | «Охотники и звери» |
| | | | | | | | (3) | (О) | (П) | |
| IV | <p><u>Программное содержание:</u> научить детей лазить по шесту на руках; совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку; способствовать тренировке выносливости в беге на длинную дистанцию; воспитывать умение действовать коллективно в игре.</p> <p><u>Оборудование:</u> шест; мат; длинная скакалка; сетка; мяч большого диаметра.</p> | | | | | | | | | |
| | Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево | Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую | Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности | С обручем (два ребенка с одним обручем) | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку | Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать | Метание на дальность на расстояние 6–10 м | Лазание по канату до середины на руках (развитие силы) | «Пионерболл» |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | | | под вращающейс я скалкой парами (О) | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

Литература: Физкультурные занятия в детском саду/ О.М.Литвинова. Феникс, 2008 г.

Формы образовательной деятельности

/образовательная область «Физическая культура»/

/приложение к плану/

Задачи: развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация; накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Первая младшая группа

| Разделы (задачи, блоки) | Режимные моменты | Совместная деятельность с педагогом | Самостоятельная деятельность детей | Совместная деятельность с семьей |
|---|--|--|---|---|
| 1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание; ползание, лазание; упражнения в равновесии. | Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя - игровые упражнения Утренняя гимнастика: -традиционная -сюжетно-игровая Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Подражательные движения Индивидуальная работа | Занятия по физическому воспитанию: -традиционные - сюжетно-игровые - тематические | Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игровое упражнение Игра Подражательные движения | Беседа, консультация Открытые занятия Встречи по заявкам Совместные занятия Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья</p> | <p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения Игра Подражательные движения Утренняя гимнастика: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами</p> <p>Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа</p> | <p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами</p> | <p>Игровые упражнения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> | <p>Беседа , консультация Открытые занятия Встречи по заявкам Совместные занятия Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение</p> |
| <p>.Подвижные игры</p> | <p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения движения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p> | <p>В занятиях по физическому воспитанию Подвижная игра большой и малой подвижности</p> | <p>Игровые упражнения Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> | <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> |
| <p>4. Активный отдых</p> | <p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники</p> | | | |

Вторая младшая группа

| Разделы (задачи, блоки) | Режимные моменты | Совместная деятельность с педагогом | Самостоятельная деятельность детей | Совместная деятельность |
|---|---|--|---|--|
| 1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. | Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -тематическая -сюжетно-игровая -полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения | Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические | Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игровое упражнение Игра Подражательные движения | Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> | <p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические комплексы -тематические комплексы -сюжетные комплексы -с предметами Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -классические упражнения Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p> | <p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы</p> | <p>Игровые упражнения Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения</p> | <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> |
|--|--|--|--|---|

| | | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|---|
| <p>3.Подвижные игры</p> | <p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения Движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p> | <p>В занятиях по физическому воспитанию игры большой и малой подвижности</p> | <p>Игровые упражнения Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения</p> | <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> |
| <p>4.Спортивные упражнения</p> | <p>Утренний отрезок времени Игровые (подводящие) упражнения в индивидуальной работе и в утренней гимнастике Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения Физкультурные упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p> | <p>В занятиях по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения</p> | <p>Игровые упражнения Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения</p> | <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> |
| <p>5.Активный отдых</p> | <p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники</p> | | <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> | |

Средняя группа

| Разделы (задачи, блоки) | Режимные моменты | Совместная деятельность с педагогом | Самостоятельная деятельность детей | Совместная деятельность |
|--|---|--|--|---|
| <p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> | <p>Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> | <p>Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -</p> | <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> | <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | <p>Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p> | | | <p>Интерактивное общение Мастер-класс</p> |
| <p>4. Спортивные упражнения</p> | <p>Утренний отрезок времени Игровые (подводящие) упражнения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений Спортивные упражнения на улице Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения Проблемная ситуация Физкультурные упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p> | <p>В занятиях по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения</p> | | <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> |
| <p>5. Активный отдых</p> | <p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья</p> | | | |

Старшая группа

| Разделы (задачи, блоки) | Режимные моменты | Совместная деятельность с педагогом | Самостоятельная деятельность детей | Совместная деятельность |
|--|---|--|---|--|
| 1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. | Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения | Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее | Игра Игровое упражнение Подражательные движения | Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> | <p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p> | <p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами -классический -ритмические движения Физ.минутки Динамические паузы</p> | <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> | <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> |
| <p>3.Подвижные игры</p> | <p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения движения Прогулка Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения</p> | <p>В занятиях по физическому воспитанию игры большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> | <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> | <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> |

| | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|--|
| | Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работ | | | |
| 4.Спортивные упражнения | Утренний отрезок времени Игровые (подводящие) упражнения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа | В занятиях по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения | Игровые упражнения Подражательные движения | Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс |
| 5.Спортивные игры | Утренний отрезок времени Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры Прогулка Тематические физкультурные занятия Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Динамические паузы Спортивные игры Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры Спортивные игры | Занятия по физической культуре на улице Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры | Игровые упражнения Подражательные движения | Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс |

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|
| 6.Активный отдых | Физкультурный досуг Физкультурные праздники, День здоровья | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|

Подготовительная к школе группа

| Разделы (задачи, блоки) | Режимные моменты | Совместная деятельность с педагогом | Самостоятельная деятельность детей | Совместная деятельность с семьей |
|--|--|---|--|---|
| <p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> | <p>Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> | <p>Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p> | <p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p> | <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> | <p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические Прогулка Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p> | <p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы</p> | <p>Игровое упражнение Игра Подражательные движения Игровые упражнения Подражательные движения</p> | <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> |
|--|--|--|---|---|

| | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|---|
| <p>3.Подвижные игры</p> | <p>Утренний отрезок времени Игровые упражнения движения Прогулка Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p> | <p>Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> | <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> | <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> |
| <p>4.Спортивные упражнения</p> | <p>Утренний отрезок времени Игровые (подводящие) упражнения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые упражнения Проблемная ситуация Физкультурные упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p> | <p>В занятиях по физическому воспитанию игровые (подводящие) упражнения Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> | <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> | <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> |

| | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|---|
| <p>5. Спортивные игры</p> | <p>Утренний отрезок времени Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры Прогулка Занятия по физической культуре на улице Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры Вечерний отрезок времени, включая прогулку Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры</p> | <p>Тематические физкультурные занятия Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Динамические паузы</p> | <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> | <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p> |
| <p>6. Активный отдых</p> | <p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья</p> | | | |