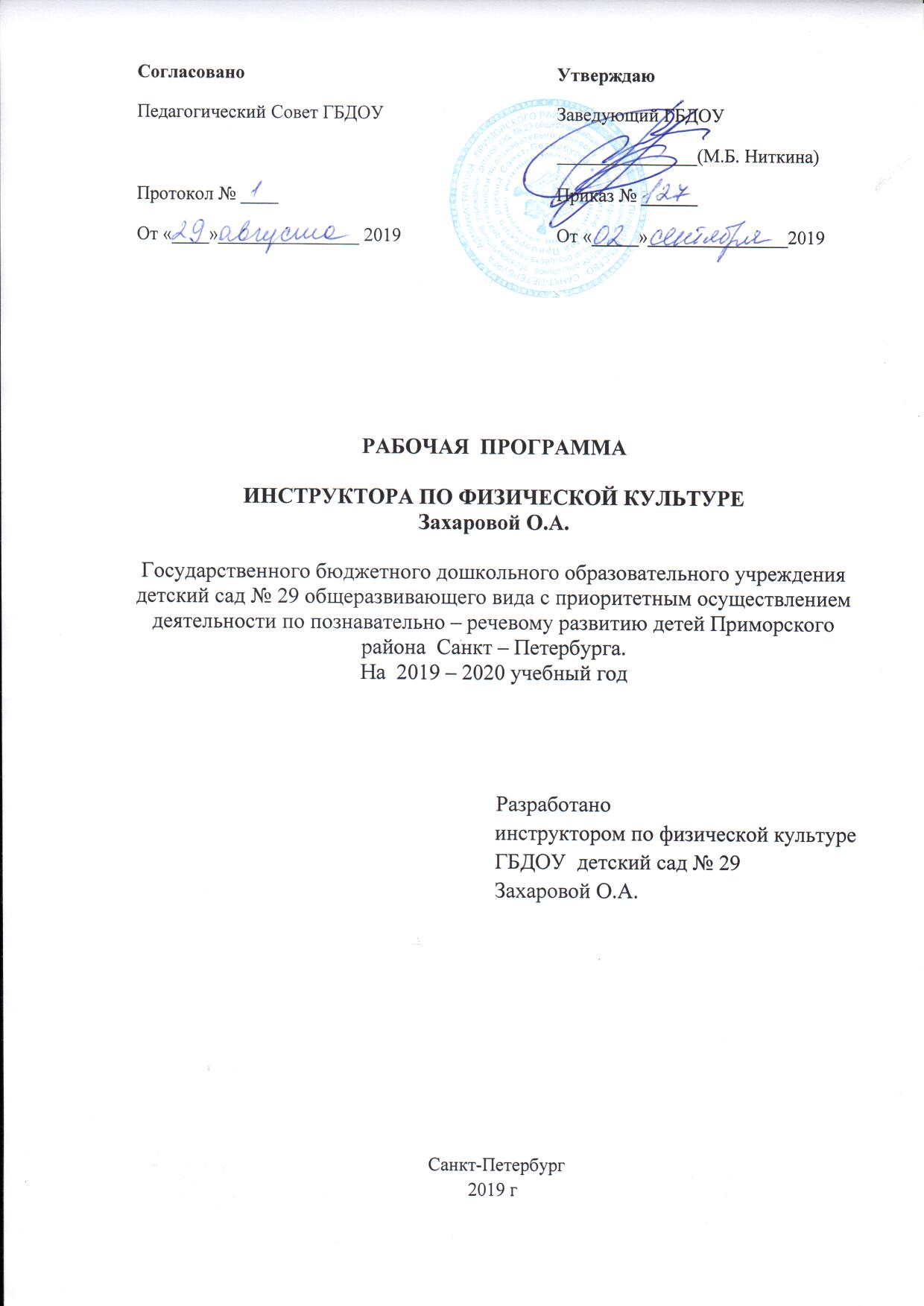
****

СОДЕРЖАНИЕ.

1. **Целевой раздел**

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цели и задачи

1.3 Краткая характеристика воспитанников

1.4 Психолого - педагогическая характеристика особенностей физического развития детей

1.5 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

1. **Содержательный раздел**

2.1 Комплексно - тематическое планирование

2.2 План открытых мероприятий

2.3 Формы взаимодействия с родителями

2.4 Формы взаимодействия с воспитателями

1. **Организационный раздел**

3.1 Структура реализации образовательного процесса

3.2 Методическое обеспечение образовательного процесса и развивающая предметно –пространственная среда.

1. **Целевой раздел**

**1.1 Пояснительная записка**

**Данная рабочая программа разработана в соответствии с:**

-Уставом и нормативными документами ГБДОУ №29 г. Санкт-Петербурга.

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ “ Об образовании в Российской Федерации”:

-CанПин :

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. N 1014г. “ Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования”.

- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 №1155.

- На основе основной общеобразовательной программы дошкольного образовательного учреждения ГБДОУ д/с №29 .

Дошкольный возраст - важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья

детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате

целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирования физических качеств,

двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть

физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости

детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды , усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование

двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем

формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических

упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений: достаточную интенсивность и большое

разнообразие двигательных действий: многовариативность форм физкультурно-

оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и

дифференцированного подхода к подбору упражнений: частую смену нагрузок и отдыха

в режиме дня ребенка: преемственность в деятельности детей разных возрастных групп

дошкольной образовательной организации: гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий: сезонность применения физических упражнений: взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия, физкультурно-

оздоровительная работа в режиме дня ( утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими

упражнениями); активный отдых ( физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни

здоровья, туристические походы); самостоятельна двигательная деятельность детей;

работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий

физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов

дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при

осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе

дошкольной образовательной организации и семьи. Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой , которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение

доменирующих базовых потребностей является условием индидуально – гармоничного

развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшенной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

**1.2. Цели и задачи.**

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитиечерез решение следующих **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.

**1.3. Краткая характеристика воспитанников:**

В 1 средней группе всего 30 детей из них: 15 девочек и 15 мальчиков, все дети 2015 г.р., 6 детей- 2014 г.р.

Во 2 средней группе всего 31 человек из них: 14 - девочек и 17 мальчиков, все дети 2015 г.р. , один ребенок 2014 г.р.

В 3 средней группе всего 33 ребенка из них: 13- девочек и 20 мальчиков, все дети 2015 г.р. два ребенка 2014 г.р.

В 1 старшей группе всего 31 ребенок из них: 13- девочек и 18 мальчиков, все дети 2014г.р. 6 детей – 2013г.р.

Во 2 старшей группе всего 30 детей из них: 17 –девочек и 13 мальчиков, все дети 2014 г.р.

В 1 подготовительной группе 28 детей из них: 13- девочек и 15 мальчиков, все дети 2013 г.р., три ребенка 2012 г.р.

Во 2 подготовительной группе 29 детей из них: 17- девочек и 12- мальчиков, все дети 2013г.р. один ребенок 2012 г.р.

трое детей 2011г.р. Занятия по физической культуре проводятся с учетом возрастных

и гендерных особенностей воспитанников, к каждому ребенку выстраиваю

индивидуальный подход.

**1.4 Психолого - педагогическая характеристика воспитанников**

**Средняя группа.**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, два из них – в группе. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

**Основные задачи и содержание работы по физическому развитию**

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

* уверенному и активному выполнению основных элементов тех­ники общеразвивающих упражнений, основных движений, спор­тивных упражнений;
* соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
* самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
* умению ориентироваться в пространстве;
* восприятию показа как образца для самостоятельного выпол­нения упражнения;
* развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
  1. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые каче­ства, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
  2. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Целесообразнаинтеграция с образовательными областями «Здоро­вье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной ли­тературы», «Труд». Интеграция возможна в освоении сенсорных эта­лонов, овладении правилами безопасного поведения, социальным опытом, опытом общения с детьми и взрослыми, речевыми умениями (обсуждении движений, вариантов использования различных физкуль­турных пособий, выражении своих желаний, оценочных суждений, предложений своих вариантов движений, правил), отражении в по­движных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен, формировании привычки чередовать малоподвижные виды деятельности с активным двигатель­ным отдыхом, расширении представлений о человеке, его возможнос­тях, благоприятных условиях жизни.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы.**

Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения;

одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). 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. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору; в плавании — погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные поло­жения); элементы народных танцев; ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

* самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориенти­ры;
* сохранять исходное положение;
* четко выполнять повороты в стороны;
* выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с на­пряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
* сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
* сохранять равновесие после вращений или в заданных положе­ниях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
* энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
* ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
* принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;
* подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;
* с разбега скользить по ледяным дорожкам;
* надевать и переносить лыжи под рукой, передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;
* погружаться в воду с головой;
* выполнять 3—4 попеременных движения ногами вверх-вниз, сидя в воде;
* двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом му­зыки.

Для успешного освоения детьми образовательной области «Физи­ческая культура» воспитатель организует совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей. Бла­годаря этому дети постепенно осваивают конкретное доступное и по­лезное для развития содержание перечисленных ниже физических уп­ражнений.

***Основные движения***

*Построение*

*Перестроение*

*Ходьба и равновесие***,** *Бег*

*Прыжки*

*Бросание, ловля, метание*

*Ползание и лазание***:**

***Общеразвивающие упражнения***

*Исходные положения* , *Положения и движения головы*

*Положения и движения рук*

*Положения и движения туловища*

***Подвижные игры***

.

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

***Музыкально-ритмические упражнения***

Движения под музыку , соблюдая такт и ритм.

.

***Упражнения для развития физических качеств***

**Игры и упражнения для развития быстроты** **движений**

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Игры и упражнения с предметами:

**Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

**Игры и упражнения для развития силы**

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

Подвижные игры и игровые упражнения

**Игры и упражнения для развития выносливости**

**Упражнения на развитие гибкости**

Упражнения с предметами и без предметов

Упражнения для туловища

Упражнения для ног

**Игры и упражнения для развития координации**

Ходьба

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Подвижные игры

**Психолого- педагогическая характеристика воспитанников.**

***Старшая группа***

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью 25 минут. Одно из них организуется в группе. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

*Задачи воспитания и развития детей*

1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

-добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);

-формировать первоначальные представления и умения и спортивных играх и упражнениях;

-учить детей анализировать (контролировать и оценивал, свои движения и движения товарищей);

-побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

-воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физиче­ском совершенствовании.

*Планируемые результаты.*

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

**По мере накопления двигательного опыта у детей формируются сле­дующие новые двигательные умения.** Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характе­ром и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опо­ри. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Са­мостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с по­лукона. Вести, передавать и забрасывать мяч и корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом. Катиться на двухколесном ве­лосипеде и самокате. Держаться в воде и передвигаться в ней на расстояние до 10 м.

**Основные движения**

*Самостоятельные перестроения.*

*Ходьба и упражнения в равновесии*.

*Бег.*

*Прыжки, Бросание, ловля и метание. Ползание и лазание.*

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для развития физических качеств**

*Упражнения для развития быстроты*

*Упражнения для развития силы*

*Упражнения для развития гибкости*

*Упражнения и игры для развития ловкости*

**Психолого-педагогическая характеристика воспитанников.**

***Подготовительная группа***

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. Вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающее упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

**Задачи воспитания и развития.**

1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всехупражнений;

-закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

-закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

-закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;

-развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту, ловкость и координацию движений.  
 4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы.**

Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в со­ответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруп­пах; основные движения: в беге — работа рук; в прыжках — плотная груп­пировка, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом; в лазании • ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне, техника подъема и спуска в низкой и высокой стойках; скольжение и повороты при катании на коньках; скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются сле­дующие новые двигательные умения. Самостоятельно, быстро и органи­зованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Вы­полнять упражнения точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно по­ражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовывать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с по­лукопа и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскет-больное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролиро­вать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру дву­мя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, пере­брасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Для успешного освоения детьми образовательной области «Физическая культура» воспитатель организует совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей. Благодаря этому дети постепенно осваивают конкретное доступное и полезное для развития содер­жание перечисленных ниже физических упражнений.

**Основные движения**

Упражнения в ходьбе.

Упражнения в беге.

Упражнения в прыжках.

Упражнения в бросании, ловле и метании.

Упражнения в ползании и лазании. Упражнения в равновесии.

Упражнения в построении и перестроении. Общеразвивающие упражнения.

**1.5.Целевые ориентиры область “ Физическая культура”.**

*3-4 года.* В 3-4 года дети становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м*.*

*4-5 лет.*  К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

*5-6 лет.*  Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышцразгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становиться более эко- номичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

*6-7 лет.* Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей. Основные цели и задачи Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**2.Содержательный раздел.**

**2.1 Комплексно - тематическое планирование.**

**КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Планирование физических занятий физкультурно-оздоровительной работы**

**для средней группы**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ недели** | **Задачи** | **I часть.**  **Вводная часть. Разминка.** | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа** |
| **1 неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку остановиться).  ОРУ | 1.Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м  2. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь  3. Упражнения в равновесии – ходьба по ребристой доске | П/и«Бездомный заяц». | Отработать мягкое приземление на носки |
| Учить детей совершать сильный толчок одной ногой. Развивать чувство равновесия. Учить детей совершать хороший прогиб в спине. Совершенствовать ритмичность ползания | Построение в шеренгу. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (по свистку остановиться). Задание на ориентировку в пространстве. Ходьба в рассыпную, по сигналу выстроиться круг. ОРУ | 1.Перепрыгивание через конусы  2.Ходьба по извилистой дорожке  3.Ползание через воротики | П/и «У медведя во бору» | Отработать хороший толчок одной ногой при перепрыгивании через конусы |
| Учить детей ходить по наклонной доске и группироваться при подлезании; обучать мягкому приземлению на 2 ноги | Построение в шеренгу. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (ходьба по кругу взявшись за руки и смена темпа ходьбы в зависимости от темпа ударов в бубен). ОРУ с хлопками | *Игровое занятие «На День Рождение к кукле Алине»*  1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики  2.Ходьба по наклонной доске  3.Проползание под веревкой натянутой на высоту 60 см  4.Прыжки из обруча в обруч | П/и «Подарки» | Отработать прыжки из обруча в обруч |
| **2 неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; уп­ражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег с заданиями.  ОРУ | 1.Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. | П/и «Найди себе пару». | Отработать отталкивание от земли двумя ногами |
| Учить детей правильно ставить обруч для толчка. Обучать правильному хвату рейки; отрабатывать ритмичность ползания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена направления движения по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную). ОРУ с обручем | 1.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке  2.Ползание на четвереньках змейкой  3.Катание обруча в произвольном направлении | П/и «цветные автомобили» | Отработать правильный хват рейки |
| Учить детей делать мах бедром вперед; обучать умению сохранять равновесие и переносить центр тяжести с одной ноги на другую. | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Игровое занятие «На именины к Винни-Пуху»*  1.Подскоки по кругу  2.Ходьба по канату  3.Метание в вертикальную цель | П/и «Подарки» | Отработать подскоки по кругу |
| **3 неделя** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врас­сыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазо­мер при прокатывании мяча двумя руками. | Построение. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную; построение в 3-4 круга.  ОРУ с мячом | *Игровые упражнения.*  1.«Не пропусти мяч»  2. «Кегельбан» | П/и «Автомобили». | Развитие глазомера и энергичного толчка мяча руками |
| Упражнять в умении сохранять равновесие; закреплять мягкое приземление на 2 ноги; развивать меткость и глазомер | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мешочком | 1.Ходьба с мешочком на ладони по доске лежащий на полу  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Метание мешочка в горизонтальную цель | П/и «Бездомный заяц» | Отработать метание в горизонтальную цель |
| Упражнять в умении сохранять статическое равновесие; учить сохранять прямой корпус при прыжках с продвижением вперед; закреплять ритмичность ползания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена вида ходьбы по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве(построение в колонну за направляющим в разных местах) | *Игровое занятие «Магазин игрушек»*  1. «Цапля»  2.Прыжки на дух ногах с продвижением  3.Ползние на четвереньках с мешочком на спине («улитка») | П/и «Подарки» | Отработать прыжки на двух ногах с продвижением |
| **4 неделя** | Упражнять детей в беге в рассыпную и ориентировке в пространстве. Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его | Ходьба и бег в колонне по одному с заданием. Задание на ориентировку в пространстве и на внимание.  ОРУ | 1. Бросание мяча о землю и ловля | П/и «Самолеты». | Отработать энергично отталкивание мяча двумя руками |
| Развивать глазомер и меткость. Обучать правильному движению рук при метании | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на ориентировку в пространстве и внимание(ходьба в рассыпную и построение в круг по сигналу). ОРУ | 1.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой | П/и «Мы веселые ребята» | Отработать поочередное движение рук |
| Развивать ловкость и умение ловить мяч. | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Игровое занятие «Мой веселый звонкий мяч»*  1.Подбрасывание и ловля мяча  2.Отбивание и ловля мяча  3.Катание мяча в парах | П/и «Охотник и зайцы» | Отработать невысокое подбрасывание мяча |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | Учить детей поднимать бедро при подскоке  Упражнять детей в энергичном подтягивании раками | Построение в шеренгу, проверка равнения. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (по свистку остановиться или идти дальше). ОРУ без предмета | 1.Подскоки на месте  2.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками  3.Ходьба по шнуру | П/и «На скамейке у окошка» | Отработать подскоки(последовательный и энергичный взмах бедра |
| Учить помогать взмахом рук для хорошего прыжка; закреплять ритмичность ползания на возвышенности | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки из обруча в обруч  2.Ползание по скамейке на предплечьях и коленях | П/и «цветные автомобили» | Отработать работу рук при прыжках |
| Учить детей подбивать одной ногой другую при галопе. Вызывать у детей стремление совершить длинный прыжок | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Игровое занятие «Прогулка в осенний лес»*  1.Прямой галоп  2.Прыжки в длину с места | П/и «Через ручеек» | Отработать приземление на 2 ноги и сохранение равновесия |
| **2 неделя** | Учить детей ориентироваться в пространстве. Упражнять в отталкивании 2 ногами при прыжке. Упражнять в равновесии. | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку пространстве ( встать в круг друг за другом как стояли изначально)  ОРУ с малыми мячами | 1.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах  2.Пролезани в обруч приподнятый на высоту 10 см  3.Ходьба по скамейке, перешагивая кубики | П/и «У медведя во бору…»  Игра малой подвижности «Прятки с белочкой» | Закрепление прыжка двумя ногами и приземления на носки |
| Учить ловить мяч с отскоком от земли и при подбросе вверх; развивать ловкость | Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве(бег в рассыпную и построение в колонну друг за другом в ходьбе). ОРУ | 1.Бросание мяча вверх и ловля.  2.Бросание мяча об пол и ловля | П/и «Охотник и зайцы» | Отработать ловлю мяча «корзинкой» |
| Учить детей сохранять равновесие при кружении в сторону; обучать хорошему толчку одной ногой и закреплять хороший прогиб в спине при подлезании | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Игровое занятие «Экскурсия в осенний лес»*  1.Кружение в одну и в другую сторону  2. Прыжок в верх с 3-4 шагов  3.Подлезание под дугу | П/и «Бездомный заяц» | Отработать кружение в сторону и сохранение рановесия |
| **3 неделя** | Познакомить с понятием колонна и видом строя. Учить гимнастическому шагу на возвышенности .Учить детей подлезать под веревку без помощи рук | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание(по прекращению ударов в бубен, остановиться).Задание на ориентировку в пространстве(по удару в бубен выстроиться в колонну за…).  ОРУ без предмета | 1.Пролезание под веревку не касаясь пола руками(60 см от пола)  2.Ползание на четвереньках между конусами(змейкой)  3.Ходьба по скамейке ставя ногу с носка | П/и «лиса в курятнике» | Разработка стопы при ходьбе с носка |
| Учить детей хорошо отталкиваться одной ногой, приземляться на две сохраняя равновесие; развивать статическое равновесие | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками | 1.Прыжки в длину с разбега  2. «Цапля» | П/и «самолеты» | Отработать прыжки в длину с разбега |
| Учить детей высоко поднимать ноги при перешагивании предметов; Обучать хорошему отталкиванию двумя ногами и приземление на 2 ноги; Развивать силу рук | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение через центр зала в пары по сигналу). ОРУ | *Игровое занятие «в огород за витаминами»*  1.Ходьба по скамейке перешагивая положенные на нее кубики  2.Прыжки последовательно через 5-6 предметов  3.Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками | П/и «огуречик, огуречик…» | Отработать последовательные прыжки через 5-6 предметов |
| **4 неделя** | Закреплять подлезание под дугу и отталкивание двумя ногами при прыжке | Построение. Проверка равнения. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с большими мячами | 1.Подлезание под дугой  2.Ходьба по ребристой доске  3.Прыжки на 2-ух ногах с продвижением вперед | П/и «У медведя во бору» | Отработка сохранения прямого корпуса при прыжке |
| Учить детей гимнастическому шагу (тянуть носок); Обучать детей спрыгивать сохраняя правильную осанку; закреплять хват рейки руками | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание(смена направления движения по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (построение в колонну или в шеренгу за направляющим по сигналу). ОРУ | 1.Ходьба по скамейке ставя ногу с носка, руки в сторону  2.Прыжок в глубину с высоты 20-30см  3.Переход по гимнастической лестнице с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево | П/и «найди себе пару» | Отработать гимнастический шаг |
| Учить детей ловить малый мяч и перебрасывать друг другу; развивать ловкость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Игровое занятие «Фруктовый сад»*  1.Побрасывание малого мяча  2.Бросание малого мяча в парах | П/и «найди свой цвет» | Отработать положение рук при ловле мяча |
| **5 неделя** | Учить сохранять равновесие при прыжках на одной ноге и перешагивании через рейки лестницы. | Построение. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ | 1.Прыжки на правой и левой ноге  2.Подскоки на месте  3.Перешагивание через рейки лестницы приподнятой на 20 см от пола  4.Ползанание змейкой | П/и «бездомный заяц» | Упражнять в сохранении равновесия при поднятой ноге, согнутой в колене |
| Учить детей совершать «хлестное» движение кистью руки и правильной последовательности движения руки при броске | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, по сигналу выстроиться в колонну в ходьбе). ОРУ | 1.Метание в вертикальную цель | П/и «охотник и зайцы» | Отработать движении рук |
| Учить детей сохранять равновесие; обучать целенаправленному прокатыванию обруча | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Игровое занятие «Веселая карусель»*  1.Ходьба по шнуру, руки за спиной  2.Кружение в парах  3.Прокатывание обруча в произвольном направлении | П/и «карусель» | Отработать прокатывание обруча |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | Учить детей ловить мяч и энергично отталкивать его руками при броске о землю | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Подбрасивание и ловля мяча  2.Бросание и ловля мяча о землю | П/и «Зайцы и охотник» | Отработать сохранение прямой спины при отбивании мяча о землю и не приседать при ловли мяча |
| Учить детей совершать последовательно несколько прыжков без лишних движений; обучать стоять на одной ноге, сохраняя равновесие | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны через центр зала). ОРУ | 1.Прыжки в длину последовательно через 5-6 линий  2. «Цапля» | П/и «Лиса в курятнике» | Отработать прыжки в длину |
| Осуществлять профилактику плоскостопия; учить прыгать на одной ноге; учить детей переносить сначала руки потом ноги при пролезании | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Игровое занятие «Путешествие на волшебный остров»*  1.Ходьба по ребристой доске  2.Прыжки на одной ноге по узкой дорожке  3.Пролезание в обруч приподнятый на высоту 60 см | П/и «Корабли» | Отработать прыжки на одной ноге |
| **2 неделя** | Учить детей правильно браться за рейки лестницы. Учить одноименному способу лазания. Закреплять сохранения равновесия при ходьбе по шнуру | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве(выстраиваемся в колонну за направляющим и идем по кругу. Направляющий меняется)  ОРУ | 1.Проползание на животе по скамейке  2.Хольба по шнуру  3.Лазание по горизонтальной лестнице | П/И « Лиса в курятнике»  Игра малой подвижности«Угадай, кто позвал?». | Отработка координации рук при одноименном способе лазания |
| Развивать силу ног; учить детей прыгать на одном месте, сохраняя равновесие; обучать прокатывать обруч друг другу | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки на месте на правой и левой ноге  2.Катание обруча в парах | П/и «бездомный заяц» | Отработать прыжки на месте |
| Учить детей бегать между предметами не задевая их; развивать динамическое равновесие; совершенствовать умения мягкого приземления. | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена ходьбы на бег в зависимости от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную).ОРУ с обручем | *Игровое занятие «Перелетные птицы»*  1.Бег между конусами  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Кружение в одну и в другую сторону  4.Подлезание под веревку поднятую на высоту 60 см | П/и «Перелет птиц» | Отработать кружение в одну и в другую сторону |
| **3 неделя** | Учить детей мягко приземляться на носки и помогать себе руками припрыжке  Учить сохранять ритмичность движений при ползании | Построение. Ходьба и бег с разными заданиями. Задания на ориентировку в пространстве и внимание. ОРУ | 1.Прыжки из круга в круг  2.Ползание змейкой между предметов  3.Ходьба по ребристой доске | П/и «На скамейке у окошка…» | Закрепление приземления на две ноги при прыжке и энергичность работы рук |
| Учить детей не пропускать перекладины; вызывать у детей желание залезть повыше; закреплять правильный хват рейки руками; развивать ловкость и умение ловить мяч | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палками | 1.Подбрасывание и ловля мяча  2.Лазание по гимнастической стенке | П/и «Найди себе пару» | Преодоление страха перед высотой |
| Учить детей не заступать за линию, сохраняя равновесие при ходьбе по узкой дорожке; закреплять умения хорошо отталкиваться одной ногой; обучать пролезанию боком | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (выстроиться в колонну или шеренгу за направляющим по сигналу). ОРУ | *Игровое занятие «К Мишке в гости перед спячкой»*  1.Ходьба по узкой дорожке  2.Перепрыгивание через препятствия с ноги на ногу  3.Пролезание через палку приподнятую на высоту 40 см боком | П/и «Пилоты» | Отработать перепрыгивание через препятствие |
| **4 неделя** | Учить детей сохранять равновесие при приземлении.  Учить работать руками при прыжке  Стимулировать детей к прыжкам на большое расстояние | Построение. Ходьба. Бег. Задание на ориентировку в пространстве и внимание. ОРУ. | 1.Подскокм на месте, с поворотом направо и налево  2.Прыжки в длину с места  3.Ходьба по шнуру положенному зигзагообразно | П / и «бездомный заяц» | Закрепить работу рук при прыжке |
| Учить детей не пропускать перекладины и использовать чередующийся шаг; развивать ловкость и умения ловить мяч | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу выстроиться парами через центр зала).ОРУ | 1.Лазание по гимнастической лестнице  2.Подбрасывание и ловля мяча | П/и «Котята и ребята» | Преодолевать страх перед высотой |
| Учить детей удерживать равновесие с разными и.п. рук; закрепление осанки при прыжках с продвижением; развивать равновесие и ритмичность ползания | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Игровое занятие «Ярмарка»*  1.Ходьба по канату, руки за головой  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  3.Ползание по скамейке на четвереньках | П/и «где мы были, мы не скажем, но что делали покажем» | Отработать приземление на 2 ноги |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | Развивать у детей глазомер  Учить не высоко подбрасывать мяч и ловить его  Осуществялть профилактику плоскостопия | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (менять темп ходьбы в зависимости от ритма ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную => выстроиться в круг, как были). ОРУ с большим мячом | 1.Ходьба по канату приставным шагом  2.Катание мяча в ворота  3.Подбрасывание мяча | П/и «Охотник и зайцы» | Отрабатывать не высокий подброс мяча вверх |
| Учить детей подбивать одной ногой другую; закреплять ритмичность лазания и координацию рук; | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1. Прямой галоп  2. Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м  3. Ходьба по шнуру с мешочком на голове | П/и «Мыши в кладовой» | Отработать прямой галоп |
| Учить детей совершать последовательные движения рукой при метании, развивать глазомер и меткость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направления движения по зрительному ориентиру). ОРУ с малым мячом | *Игровое занятие «Зимние забавы»*  1.Метание в горизонтальную цель | П/и «на чьей стороне больше» | Отработать движения рук |
| **2 неделя** | Учить детей приставному шагу вперед переходящему в галоп  Обучать высокому поднятию колена  Развивать равновесие  Закреплять хороший прогиб в спине при пролезании | Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с кеглями | 1.Прямой галоп  2.Ползание под дугами  3. Ходьба по скамейке высоко поднимая колени | П/и «Лиса в курятнике» | Закреплять прямой галоп- подбивать одну ногу другой |
| Учить детей высоко поднимать ноги при перешагивании предметов, сохраняя равновесие; развивать силу рук; закреплять умения приземляться на 2 ноги сохраняя равновесие | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(перестроение парами через центр зала по свистку). ОРУ | 1. Ходить по скамейке, перешагивая через положенные на ней кубики  2. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь на руках  3. Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий | П/и «Цветные автомобили» | Отработать прыжки |
| Закреплять последовательное движение рук при броске; развивать равновесие при кружении в парах | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом | *Игровое занятие «Зимушка-зима»*  1.Метание в вертикальную цель  2.Кружение в парах  3.Ходьба по узкой дорожке | П/и «кто бросит дальше снежок» | Отработать метание в вертикальную цель |
| **3 неделя** | Обучать гимнастическому шагу  Развивать равновесие  Осуществлять профилактику плоскостопия  Закреплять ритмичность ползания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (По свистку идти то мелким шагом, то широким). Задание на ориентировку в пространстве (Ходьба змейкой между конусами). ОРУ | 1. Ходьба по скамейке ставя ногу с носка  2.Ходьба по наклонной доске  3. Ходьба по ребристой доске  4. Ползание змейкой между конусами | П/и «Совушка сова» | Закреплять шаг с носка(тянуть носок в пол) |
| Учить детей хорошо отталкиваться одной ногой; развивать силу рук и «полное» подтягивание руками; | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с кеглями | 1. Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см  2. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь на руках  3. Перешагивание через рейки лестницы | П/и «Найди себе пару» | Отработать хороший толчок ногой |
| Учить детей сохранять правильную осанку при прыжках вперед; закреплять умения высоко поднимать колени перешагивая, сохраняя равновесие | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направления движения по свистку)ОРУ | *Игровое занятие «Новогоднее волшебство»*  1.Прыжки на двух ногах с продвижением  2. Ходить по скамейке, перешагивая через положенные на ней кубики | П/и «Подарки» | Отработать прыжки на двух ногах |
| **4 неделя** | Обучать детей помогать руками при прыжке  Учить толкать обруч чтоб он сохранял равновесие при прокатывании | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем | 1.Прыжки из обруча в обруч  2. Ходьба по ребристой доске  3.Катание обруча в произвольном направлении | П/и «Бездомный заяц» | Закреплять плавный толчок обруча, чтоб он не упал |
| Учить детей не приседать при ловле мяча с отскоком от земли; обучать правильно бросать мяч от груди | Построение. Ходьба. Бег. Здание на внимание и ориентировку в пространстве(перестроение в шеренгу или колонну по сигналу).ОРУ с мячом | 1.Ловля и бросание мяча вверх, с отскоком от земли  2.Бросание и ловля в парах | П/и «охотник и зайцы» | Отработать умения ловить мяч |
| Учить детей совершать хороший мах бедром; совершенствовать умения сохранять динамической равновесие и ритмичность ползания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Игровое занятие «Магазин игрушек»*  1.Подскоки в движении  2.Кружение в одну и в другую сторону  3.Ползание змейкой между конусами | П/и ««где мы были, мы не скажем, но что делали покажем» | Отработать подскоки в движении |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задача** | **I часть.**  **Вводная часть.**  **Разминка.** | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа.** |
| **1 неделя** | Развивать у детей меткость;  Обучать детей подлезанию под веревку без помощи рук; Закреплять умения приставного шага | Построение в шеренгу. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (по свистку остановится). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную и построение в шеренгу по сигналу). ОРУ с мячом | 1.Катание мяча под дугу с расстояния 1,5-2 м  2.Подлезание под шнур поднятый на высоту 60 см  3.Ходьба по шнуру приставным шагом боком с мячом в руках | П/и «Огуречик,  огуречик...» | Закреплять умения подлезать под веревку без помощи рук |
| Учить детей добрасывать мяч друг до друга и идти на встречу мячу, чтоб его поймать | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом | 1.Бросние и ловля мяча вверх; с отскоком от земли и в парах | П/и «охотник и зайцы» | Отработать бросание мяча в парах |
| Учить детей совершать последовательно несколько прыжков; закреплять умения совершать хороший прогиб в спине при ползании; | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена и.п. рук по свистку) и задание на ориентировку в пространстве (ходьба и бег в рассыпную). ОРУ | *Игровое занятие «Зимний лес»*  1.Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий  2.Подлезание под воротики  3. Ходьба по ребристой доске | П/и «Мы веселые ребята» | Отработать последовательные прыжки |
| **2 неделя** | 1.Развивать силу рук  2.Осуществлять профилактику плоскостопия  3.Обучать мягкому приземлению на носки | Построение в шеренгу, колонну. Ходьба, бег с заданиями. Задание на ориентировку в пространстве и внимание. ОРУ | 1.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками  2.Ходьба по ребристой доске  3.Прыжки из обруча в обруч | П/и «Лиса в курятнике»;игра малой подвижности «Угадай кто позвал» | Отработать мягкое приземление на носки |
| Развивать ловкость и умение ловить мяч | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направления движения по свистку). ОРУ | 1.Бросание и ловля мяча вверх и с отскоком от земли  2.Бросание и ловля мяча в парах | П/и «Лиса в курятнике» | Отработать ловлю мяча |
| Учить детей удерживать статическое равновесие; закреплять высокие прыжки на двух ногах с продвижением вперед и четкое приземление на 2 ноги; развивать подвижность стопы | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Игровое занятие «Зимующие птицы»*  1.Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  3. Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны | П/и «Перелет птиц» | Отработать «цаплю» |
| **3 неделя** | 1.Учить детей сохранять равновесия  2.Учить детей хорошо прогибаться в спине | Построение. Ходьба, бег. Задание на ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную если бью в бубен, с прекращением ударов дети останавливаются). ОРУ | 1.Бег между конусами  2.Перешагивание через реки лестницы поднятые на 20 см  3.Ползане на четвереньках в сочетании с подлезанием под дугу | П/и «Зайцы и волк»  Дыхательное упражнение «Шарик» | Отработать высокое поднятие колен при перешагивании |
| Закреплять движения руки при броске; развивать глазомер и меткость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Метание в горизонтальную цель | П/и «в чьей корзинке больше» | Отработать последовательность движения руки |
| Учить детей мягко приземляться на носки; совершенствовать ритмичность лазания и закреплять высокий подъем бедра при перешагивании | Построение. Чередование ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по сигналу). ОРУ | *Игровое занятие «В гости к зайке»*  1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  2.Ползание змейкой между конусами  3. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20-25 см | П/и «Бездомный заяц» | Отработать прыжки с продвижением вперед |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | Учить подбрасывать мячи и ловить  Закреплять умения отбивать мяч об пол и ловить  Развивать меткость  Обучать хорошему прогибу в спине при пролезании через воротики (дугу) | Построение в шеренгу. Ходьба и бег. Задание на внимание (по свистку остановиться, развернуться и пойти в другую сторону). Задание на ориентировку с пространстве(ходьба змейкой между предметами).ОРУ с мячом | 1.Подбрасывание и ловля мяча  2.Отбивание мяча об пол и ловля  3.Катание мяча под дугу с последующим подлезанием под нее | П/и «Охотник и зайцы» | Отработать невысокий подброс мяча, чтоб его поймать |
| Учить детей подскокам на месте; развивать ритмичность движений и работу стопы | Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение парами через центр зала). ОРУ с кеглями | 1.Подскоки на месте до 20 раз  2. Ползание на четвереньках между предметами («змейкой»)  3. Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны | П/и «Мы веселые ребята» | Отработать подскоки на месте |
| Учить детей соблюдать свою очередь в колоне, ориентироваться в пространстве и выполнять задания по сигналу | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Эстафеты к 23 февраля:*  1. «Скачки на лошадях»  2. «Приготовь компот»  3. «Сбей вражеский корабль» | П/и «Корабли в плавании», «Место на корабле», «Самолеты» | Отработать эстафеты |
| **2 неделя** | Учить сохранять прямую спину при ползании (сохранять мешочек на спине);Тренировать детей в мягком приземлении на носки при прыжке; Закреплять умения сохранять равновесие | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ. | 1.Ползание на четвереньках с мешочком на спине  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  3.Ходьба по канату | П/и «Огуречик, огуречик» | Отработать отталкивание двумя ногами при прыжках в движении |
| Учить детей ловить мяч и бросать его в руки партнеру; развивать ловкость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве  ( ходьба/ бег в рассыпную по сигналу). ОРУ с большим мячом | 1.Бросание мяча в парах от груди и снизу | П/и «Охотник и зайцы» | Отработать ловлю мяча |
| Учить детей соблюдать свою очередь в колоне, ориентироваться в пространстве и выполнять задания по сигналу | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Эстафеты к 23 февраля:*  1. «Скачки на лошадях»  2. «Приготовь компот»  3. «Сбей вражеский корабль» | П/и «Корабли в плавании», «Место на корабле», «Самолеты» | Отработать эстафеты |
| **3 неделя** | Развивать равновесие  Учить детей сохранять примой корпус при спрыгивании  Закреплять умения правильно держаться за рейки лестницы | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу и в обусловленном месте построение в шеренгу или в колонну). ОРУ | 1.Ходьба по скамейке, перешагивая кубики  2.Спрыгивание с высоты 20-30 см  3.Ходьба приставным шагом по гимнастической лестнице | П/и «Зайцы и волк» | Преодолевать боязнь высоты при ходьбе по скамейке |
| Учить детей ловить мяч и бросать его в руки партнеру; развивать ловкость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Бросание мяча в парах от груди, снизу из-за головы | П/и «Охотник и зайцы» | Отработать ловлю мяча |
| Учить детей соблюдать свою очередь в колоне, ориентироваться в пространстве и выполнять задания по сигналу | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Эстафеты к 23 февраля:*  1. «Скачки на лошадях»  2. «Приготовь компот»  3. «Сбей вражеский корабль» | П/и «Корабли в плавании», «Место на корабле», «Самолеты» | Отработать эстафеты |
| **4 неделя** | Развивать глазомер  Учить детей переносить тяжесть корпуса с одной ноги на другую | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом | 1.Метание мяча в вертикальную цель | П/и «Охотник и зайцы» | Отработать перенос центр тяжести с ноги на ногу |
| Развивать ловкость; учить детей бросать мяч в руки партнеру и идти навстречу мячу, чтоб его поймать. | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в шеренгу или колонну в зависимости от сигнала в обозначенном месте).ОРУ с большим мячом | 1.Бросание мяча в парах от груди, снизу из-за головы  2.Отбивание мяча об пол и ловля | П /и «мяч в кругу» | Отработать ловлю мяча |
| Стимулировать детей к более длинному прыжку, учить детей сохранять равновесие и приземляться на носки | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1. Прыжки в длину с места | П/и «Зайцы и волк» | Отработать прыжки |

**Обогащение развивающей среды:** картотека ОРУ для средней группы

*Эстафеты к 23 февраля:*

1. «Скачки на лошадях»

Все дети стоят за линией старта в 2 колонны. У первых в руках по лошадке. По сигналу первые зажимают между ног лошадку, скачут вперед до конуса, обходят его и возвращаются обратно передовая лошадку следующему. Выиграет команда быстрее выполнившая задание

1. «Приготовь компот»

Все дети стоят за линией старта в 2 колонны. Около линии старта лежит обруч, в котором находятся мячики по количеству детей. На расстоянии 4 метров впереди стоит корзина. По сигналу первый берет один мяч, бежит до корзины, оставляет там мяч и бежит обратно. Выиграет команда, участники которой быстрее выполнят задание.

1. «Сбей вражеский корабль»

Все дети стоят за линией старта в 2 колонны. Около линии старта лежит обруч, в котором находятся мячики по количеству детей. На расстоянии 4 метров впереди стоит корзина. По сигналу первый берет один мяч и бросает его в корзину и стает в конец колонны. Выиграет команда в чьей окажется больше мячей(сбито вражеских кораблей)

**Март**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колоне по одному  Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками  Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении | Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу ходьба в рассыпную, затем ходьба в колонне по одному). ОРУ с мячом | 1.Катание мяча друг другу стоя в кругу, один в центре(«не пропусти мяч»)  2. «Не задень».Прыжки на дух ногах между предметами(40 см между конусами) | П/и «Найди себе пару» | Отработать целенаправленное катание мяча. |
| Учить детей прыгать на батуте, сохраняя прямую осанку; закреплять умения высоко поднимать бедро при перешагивании | Построение. Ходьба. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Игровое занятие «Цирк»*  1.Прыжки на батуте;  2.Ходьба по скамейке перешагивая кубики  3.Ходьба по канату | П/и «где мы были, мы не скажем, но что делали, покажем» | Отработать ходьбу по канату |
| Учить детей бросать мяч из разных и.п.; совершенствовать умения ловить мяч; | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную). ОРУ | 1.Бросание мяча вверх и ловля  2. Бросание мяча о землю и ловля  3. Бросание мяча друг другу и ловля от груди | П/и «Охотник и зайцы» | Отработать ловлю мяча |
| **2 неделя** | Упражнять в прокатывании обруча  Учить сохранять устойчивое равновесие  Закреплять мягкое приземление на носки | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручнм | 1.Катание обруча в произвольном направлении  2.прыжки из обруча в обруч  3.Ходьба по канату | П/и «Автомобили» | Отработать катание обруча(правильную постановку рук и толчок) |
| Закреплять умения бросать мяч из разных и.п.; развивать ловкость и силу толчка мяча двумя руками | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(перестроение в пары через центр зала по свистку).ОРУ с большим мячом | 1.Бросание мяча вверх и ловля  2. Бросание мяча о землю и ловля  3. Бросание мяча друг другу и ловля снизу и от груди | П/и «Охотник и зайцы» | Отработать бросание от груди |
| Закреплять умения подбивать одну ногу другой; учить детей тянуть носок при гимнастическом шаге | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ. | 1.Прямой галоп  2. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см  3. Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны | П/и «Лиса в курятнике» | Отработать гимнастический шаг |
| **3 неделя** | Учить детей группироваться при подлезании под веревку  Учить правильному хвату рейки гимнастической стенки  Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами и высоко поднимать ноги | Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег. Задание на внимание (по сигналу в ходьбе остановиться и выполнять прыжки на месте). Здание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой между конусами) ОРУ | 1.Ползание под веревку, поднятую на высоту 60 см не касаясь руками  2.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке  3.Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10см. | П/и «Кот и мыши» | Отработать Хороший захлест ногами при перепрыгивании через предметы |
| Учить детей отбивать и ловит мяч двумя руками о землю в движении; развивать ловкость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом | 1.Бросание мяча вверх и ловля  2. Отбивание мяча из круга в круг и ловля | П/и «Охотник и зайцы» | Отработать отбивание мяча в движении и ловля |
| Учить детей доставать в прыжке до предмета; развивать чувство равновесия; обучать группировке в подлезании | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала). ОРУ | *Игровое занятие «в гости к Красной Шапочке»*  1.Ходьба по канату положенному зигзагообразно  2. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола  3. Прыжок верх на двух ногах с 3-4 шагов доставая до бубна | П/и «Мы веселые ребята» | Отработать ходьбу по канату |
| **4 неделя** | Развивать силу рук и правильный хвать скамейки для подтягивания  Закреплять правильный хват рейки  Обучать правильным движениям руки при прыжках | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Полазание по скамейке на животе подтягиваясь руками  2.Ходьба по гимнастической стенке приставным шагом  3.Прыжки из обруча в обруч | П/и «Мы веселые ребята» | Отработать мягкое приземление на 2 ноги одновременно |
| Учить детей прицеливаться для броска; закреплять последовательность движения руки; развивать глазомер и меткость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направления движения по сигналу). ОРУ с малым мячом | 1.Метание в горизонтальную цель | П/и «Лиса в курятнике» | Отработать силу броска мяча |
| Обучать детей дослушивать текс до конца или ориентироваться на звуковой сигнал; стимулировать детей к проявлению храбрости; развивать ловкость; развивать у детей фантазию | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Занятие построенное на подвижных играх:* «Охотник и зайцы», «Бездомный заяц», «Мы веселые ребята» , «Подарки» | | Отработать умение слушать текс и убегать только с его окончанием |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | 1.Учить детей координировать движения ног при прыжках  2.Развивать устойчивое равновесии на возвышенности  3.Закреплять координацию руки и ног при ползании | Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную по сигналу остановиться /идти дальше). ОРУ | 1.Подскоки на месте одна нога впереди, другая сзади  2. Ходьба по скамейке, перешагивая кубики  3. Ползание на четвереньках между конусами «змейкой» | П/и «Лиса в курятнике» | Отработать хорошую сену ног при подскоках |
| Упражнять детей в ловли, бросании и отбивании мяча | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом | 1.Бросане мяча вверх и ловля  2.Бросание мяча об пол и ловля  3.Бросание мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м | П/и «мяч в кругу» | Отработать бросание мяча в парах |
| Учить детей совершать приставные шаги по гимнастической лестнице и переходить с пролета на пролет | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего по свистку). ОРУ с кеглями | 1. Ходьба по ребристой доске лежащий на полу  2.Ходьба приставным шагом по гимнастической лестнице с переход на другой пролет  3. Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см | П/и «Цветные автомобили» |  |
| **2 неделя** | Упражнять детей в ловли, бросании и отбивании мяча | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом | 1.Бросане мяча вверх и ловля  2.Бросание мяча об пол и ловля  3.Бросание мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м | П/и «Подбрось, поймай, упасть не давай» | Отработать правильное положение рук при ловли мяча «корзиночкой» |
| Учить детей сильно отталкиваться двумя ногами и приземляться на носки; закреплять ритмичность лазания и координацию рук | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(бег в рассыпную, построение в колонну по сигналу).ОРУ | 1.Прыжок верх на двух ногах с 3-4 шагов  2.Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м  3.Ходьба по скамейке перешагивая через кубики. | П/и «Цветные автомобили» | Отработать прыжок с нескольких шагов |
| Учить детей гимнастическому шагу; обучать активному взмаху рук при прыжке; закреплять умения хорошо прогибаться в спине, подлезая под дугу | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем | *Игровое занятие «Путешествие в космос»*  1.Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка  2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах  3.Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под дугу | П/и «Бездомный заяц»(места в ракете) | Отработать гимнастический шаг |
| **3 неделя** | 1.Развивать устойчивое равновесие  2.Учить детей переносить сначала руки, а потом ноги при перелезании  3.Совершенствовать мягкое приземление на носки | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную по одному удару в бубен присесть, по свистку поднять правую ногу, руки в стороны, по двум ударам в бубен продолжать ходьбу). ОРУ | 1.Ходьба по ребристой доске лежащий на полу  2.Пролезание в обруч приподнятый от пола на 10 см  3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра | П/и «Бездомный заяц» | Отработать прыжки в движении |
| не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг |  | 1.Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, |  |  |
| Учить детей ловить мяч; развивать ловкость; закреплять умения бросать мяч четко в руки | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом | 1.Бросание и ловля мяча в парах от груди и снизу | П/и «Охотник и зайцы» | Отработать бросание мяча от груди |
| Учить детей соблюдать правила игру; обучать произносить слова дружно и всем вместе; развивать ловкость и выностиловсть | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ | *Занятие построенное на подвижных играх* «Самолеты», «Лиса в курятнике», «кто дальше бросит», «прятки с белочкой» | | Отработать дружное произнесение слов и полное соблюдение правил |
| **4 неделя** | 1.Совершенствовать сохранение равновесия ходьбе на возвышенности  2.Учить детей совершать хороший прогиб в спине при подлезании  3.Закреплать правильный хват рейки при лазании  4.Учиь детей переходить с одного пролета на дугой | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Ходьба по скамейке на середине присесть (руки в стороны) встать и идти дальше.  2.Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под дугу.  3.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке | П/и «Огуречик, огуречик» | Преодолевать страх перед высотой |
| Учить детей выполнят замах и бросок без остановки | Построение Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала по сигналу). ОРУ с малым мячом | 1.Метание в горизонтальную цель | Упражнение «Попади в корзину» | Отработать хлестное движении руки |
| Учить детей соблюдать правила и правильно пятнать друг друга; развивать ловкость и выносливость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Занятие построенное на подвижных играх* «Найди себе пару», «Зайцы и волк», «Перепрыгни через ручеек», «Прятки с белочкой» | | Отработать четкое соблюдение правил |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задача** | **I часть.**  **Вводная часть.**  **Разминка.** | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа.** |
| **1 неделя** | Учить детей не высоко подбрасывать мяч и ловить его  Развитие глазомера | Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в шеренгу/колонну за воспитателем по сигналу). ОРУ с мячом | 1.Бросание мяча вверх и ловля  2.Отбивание мяча об пол и ловля  3.Катание мяча в воротики с последующим подлезанием под них | П/и «Мы веселые ребята» | Отработать не высокое подбрасывание мяча и ловлю |
| Учить детей подскокам; развивать у детей чувство равновесия; | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Подскоки на месте  2. Ходьба по канату с мешочком на голове  3.Ползание по скамейке подтягиваясь руками | П/и «Кот и мыши» | Отработать подскоки на месте |
| Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направления движения по сигналу).ОРУ | *Эстафеты:*  *1.«Прокати машинку»*  *2. «Попади в корзину»*  *3. «Доскачи на лошадке»*  *4. «С кочки на кочку»*  *5. «Автомобиль»* | П/и «мы веселые ребята» | Отработка эстафет |
| **2 неделя** | Развивать равновесие  Продолжать развивать глазомер и меткость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1. «Цапля»  2.Метание в горизонтальную цель | П/и «охотник и зайцы» | Отработать позу «Цапля»-носок у колена |
| Развивать равновесие; закреплять группировку в движении и ритмичные прыжки вперед; | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по сигналу при ходьбе змейкой). ОРУ | 1.Перешагивание через рейки лестницы, приподнятые на высоту 20-25 см  2.Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см  3.Прыжки на двух ногах с продвижением | П/и «найди себе пару» | Отработать высокое поднимание колен |
| Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Эстафеты:*  *1.«Прокати машинку»*  *2. «Попади в корзину»*  *3. «Доскачи на лошадке»*  *4. «С кочки на кочку»*  *5. «Автомобиль»* | П/и «Кот и мыши» | Отработка эстафет |
| **3 неделя** | Закреплять правильный хвать скамейки(4 пальца снизу, 1 сверху) и полное подтягивание руками  Продолжать развивать навык мягкого приземления  Осуществлять профилактику плоскостопия | Построение в шеренгу. Ходьба и бег. Задание на внимание (смена направлении движения по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную). ОРУ | 1.Ползание по скамейке на четвереньках подтягиваясь руками  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Ходьба по ребристой доске | П/и «Лиса в курятнике» | Отработать энергичную помощь руками при прыжках |
| Развивать ловкость; совершенствовать умения ловить мяч и бросать его четко в руки | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Бросание и ловля мяча в парах от груди и снизу | П/и «Самолеты» | Отработать бросание мяча |
| Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную по одному удару в бубен присесть, по свистку поднять правую ногу, руки в стороны, по двум ударам в бубен продолжать ходьбу). ОРУ | *Эстафеты:*  *1.«Прокати машинку»*  *2. «Попади в корзину»*  *3. «Доскачи на лошадке»*  *4. «С кочки на кочку»*  *5. «Автомобиль»* | П/и «мы веселые ребята» | Отработать эстафеты |
| **4 неделя** | Развивать чувство равновесия и широкий шаг при ходьбе на возвышенности  Обучать правильному и.п. при спрыгивании  Закреплять ритмичность лазания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики  2.Прыжки в глубину с высоы20-30 см (спрыгивание)  3.Ползание «змейкой» между предметами | П/и «Бездомны заяц» | Отработать высокой подъем ноги при перешагивании кубика на скамейке |
| Учить детей последовательным движениям рук при совершении прыжка; совершенствовать умения сохранять равновесия при приземлении | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ | 1.Прыжки в длину с места. | П/и «зайцы и волк» | Отработать ходьбу змейкой |
| Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Эстафеты:*  *1.«Прокати машинку»*  *2. «Попади в корзину»*  *3. «Доскачи на лошадке»*  *4. «С кочки на кочку»*  *5. «Автомобиль»* | П/и «Самолеты» | Отработать эстафеты |

*Эстафеты:*

*1.«Прокати машинку»*

Все стоят за линией старта в 2 колонны. У капитанов в руках по машинке на веревочке, впереди на расстоянии 6 м. конус. По сигналу первый бежит, везя за собой машинку, оббегает конус, возвращается обратно и отдает следующему.Выиграет команда быстрее выполнившая задание

1. *«Попади в корзину»*

Все стоят за линией старта в 2 колонны. Рядом с линией старта в обруче лежат мячики по числу детей. В переде на расстоянии 5 м. стоит корзина. По сигналу первый берет мяч, бросает в корзину и встает в конец. Выиграет команда в чьей корзине окажется больше мячей

1. *«Доскачи на лошадке»*

Все стоят за линией старта в 2 колонны. У первых в руках по лошадке. По свистку первые зажимают лошадку между ног, скачут до конуса, оббегают его и возвращаются обратно. Выиграет команда быстрее выполнившая задание

1. *«С кочки на кочку»*

Все стоят за линией старта в 2 колонны. Перед стартом лежат последовательно 4 обруча. По свистку дети любим способом перепрыгивают из обруча в обруч, оббегают конус и возвращаются обратно. Выиграет команда быстрее выполнившая задание.

1. *«Автомобиль»*

Все стоят за линией старта в 2 колонны. Первые стоят в обруче, вторые держатся за обруч. По сигналу первая пара бежит до конуса, оббегает его и возвращается, отдает обруч следующей паре. Выиграет команда быстрее выполнившая задание

**Лето**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Закреплять умения сохранять статическое равновесие; развивать меткость и глазомер; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на др. | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег и ходьба в рассыпную в зависимости от ритмов ударов в бубен). ОРУ | 1. «Цапля»  2.Метание в горизонтальную цель (способом снизу)  3.Метание в даль (способом сверху) | П/и «охотник и зайцы» | Отработать перенос центра тяжести (качалку) |
| Развивать глазомер и меткость; учить детей регулировать траекторию мяча | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Катание мяча с попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м  2.Прыжки на одной ноге на месте и в движении  3.Прыжки из круга в круг | П/и «Кот и мыши» | Отработать прыжки на одной ноге |
| Учить детей хором произносить слова; добиваться полного выполнения правил | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направления движения в ходьбе по сигналу) ОРУ | Занятие построенное на подвижных играх: «Кот и воробушки», «Цветные автомобили», Перепрыгни через ручек | | Отработать способ пятнания |
| Закреплять умения приземляться на носки  Учить сохранять равновесие при приземлении на 2 ноги  Обучать хорошему толчку одной ноги при прыжках в длину с разбега | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки из круга в круг  2.Прыжки в длину с места и с разбега | П/и«Воробушки и кот» | Отработать вспомогательные движения руками при прыжках |
| Учить детей перебрасывать мяч через веревку; закреплять умения ловить мяч; | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ (ходьба и бег змейкой) | 1.Бросание и ловля мяча | П/и «мяч через веревку» | Отработать бросание мяча от груди |
| Учить детей хором произносить слова; добиваться полного выполнения правил | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | Занятие, построенное на подвижных играх: «Найди себе пару», «самолеты», «птички и кошка», «иголка и нитка» | | Отработать способ пятнания |
| Закреплять умения ловить и бросать мяч  Учить детей энергично отталкивать мяч двумя руками и ловить его не приседая  Учить совмещать два действия (отбивание и приставной шаг) | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по свистку). ОРУ с кеглями Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего по свистку). ОРУ | 1.Бросание мяча вверх и ловля  2.Отбивание мяча двумя руками на месте и в ходьбе боком  3.Бросание мяча друг другу | П/и «охотник и зайцы» | Отработать положение рук при ловле мяча |
| Учить детей координировать движения рук и ног; стимулировать детей к дальнему броску | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Подскоки в движении  2.Метание вдаль | П/и «кто дальше» | Отработать координацию рук и ног |
| Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (смена направления движения по сигналу). ОРУ | Занятие построенное на подвижных играх: «кот и мыши», «подарки», «Воробушки и кот», «где купался, Иванушка» | | Отработать способ пятнания |
|  | Учить сохранять равновесие и правильную осанку при прыжках на одной ноге  Закреплять умения ловить мяч  Развивать глазомер | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки на одной ноге по кругу  2.Бросание мяча вверх и ловля  3.Катание друг другу мяча  *Игровое упражнение* «Кегельбан» | П/и «Зайцы и волк» | Отработать целенаправленность катания мяча |
| Развивать работу стопы, умения прыгать на одной ноге и сохранять статическое равновесие. | Построение Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную в чередовании с ходьбой в колонне). ОРУ | 1.Ходьба по линии, ставя ногу с носка  2.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед  3. «Цапля» | П/и «Мы веселые ребята» | Отработать сохранение статического равновесия |
| Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | Занятие построенное на подвижных играх : «Цветные автомобили», «воробушки и кот», «Где купался, Иванушка» | | Отработать способ пятнания |
| Развивать равновесие  Закреплять хороший толчок одной ногой и приземление на 2 ноги  Учить целенаправленно прокатывать обруч | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары по сигналу). ОРУ | 1.Ходьба по линии приставляя пятку одной ноги к носку другой  2.Прыжки через препятствие с разбегу  3.Катание обруча в парах | П/и «перепрыгнем через ручеек» | Отработать катание обруча |
| Учить детей подбивать одну ногу другой; обучать подсокам на месте; закреплять правильную осанку | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прямой галоп  2.Подскоки на месте  3.Ходьба по линии с мешочком на голове | П/и «мы веселые ребята» | Отработать подскоки на месте |
| Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). ОРУ | Занятие построенное на подвижных играх: «самолеты», «Теремок», «Подарки», «Воробушки и кот» | | Отработать способ пятнания |
| Развивать ловкость при работе с мячом  Учить детей чувствовать с какой силой надо бросить мяч о стену, чтоб его потом поймать | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Бросание мяча вверх и ловля  2.Отбивание мячей об землю и ловля  3.Бросание и ловля мяча с отскоком от стены | П/и «подбрось-поймай» | Отработать силу удара мяча об стену |
| Развивать работу стопы за счет гимнастического шага; закреплять умения прыгать на одной ноге; учить детей ориентироваться на звуковой сигнал | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колоне по одному). ОРУ | 1.Ходьба по линии, ставя ногу с носка  2.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед  3. «Цапля» | П/и «Кот и мыши» | Отработать умение реагировать и ориентироваться на звуковой сигнал |
| Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | Занятие построенное на подвижных играх: «самолеты», «Теремок», «Подарки», «Воробушки и кот» | | Выучить слова игры «Теремок» |
|  | Учить детей энергично толкаться двумя/одной ногами, сохраняя осанку  Обучать перебрасывать мяч через веревку | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве . ОРУ(ходьба и бег змейкой) | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением  2.Прыжки на одной ноге  3.Бросание мяча двумя руками от груди через веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м.) | П/и «мяч через сетку» | Отработать сильный толчок мяча через сетку/веревку |
| Развивать равновесие; закреплять умение совершать хороший толчок одной ногой и подбивать одну ногу другой при галопе | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Ходьба по линии приставляя пятку одной ноги к носку другой  2.Прыжки через препятствие с разбегу  3.Прямой галоп | П/и «Мы веселые ребята» | Отработать ходьбу по линии |
| Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в шеренгу или колонну в зависимости от сигнала) | Занятие построенное на подвижных играх: «самолеты», «Теремок», «Подарки», «Воробушки и кот» | | Закрепить правила игры «Теремок» |

**Планирование физических занятий физкультурно-оздоровительной работы для старшей группы**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **I часть.**  **Вводная часть. Разминка.** | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа** |
| **1 неделя** | Учить детей одноименной координации рук.  Закреплять правильный хвать рейки руками.  Учить мягко приземляться на носки.  Стимулировать к энергичному взмаху рук. | Построение. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра. Бег, бег с захлестом, бег с подскоками. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ без предмета | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  2. Лазание по горизонтальной лестнице | П/и «Цветные ленты»  Игра малой подвижности «Прятки с белочкой» | Разучить координацию движений при лазании |
| Закреплять хорошее пригибание в спине при подлезании под воротики.  Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по возвышенности.  Учить совершать минимальные колебания корпуса при прыжках в движении. | Построение в шеренгу и колонну. Разные виды ходьбы и бега. Построение в шеренгу в указанном месте. Задание на внимание (переложить мячик из одной руки в другую)ОРУ с малым мячом | 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой»  2.Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая набивные мячи  3.Подлезание под воротики | П/и ««Веселое соревнование» – кто скорее до конуса с подлезанием под воротца» | Отработать энергичное отталкивание ногами при прыжке |
| Развивать ловкость и выносливость; учить детей четко соблюдать правила и уметь проигрывать; закреплять основные виды движений | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Занятие построенное на подвижных играх:* «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Затейники» | | Отработать полное выполнение правил |
| **2 неделя** | Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами, помогая себе руками.  Учить детей сохранять равновесие  Учить детей ползать на возвышенности | Построение в шеренгу с перестроением в 2 шеренги и в 1.Ходьба и бег с заданиями. Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). Задание на внимание(чередование видов ходьбы по сигналу)ОРУ | 1.Прыжки последовательно через5-6 предметов высотой 15-20 см  2.Проползание по скамейке на предплечьях и коленях  3.Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой | П/и «Удочка» | Закрепление энергичного отталкивания двумя ногами |
| Учить детей отталкиваться одной ногой при разбеге и приземляться на две ноги сохраняя равновесие | Построение в шеренгу, в колонну с перестроением в 2 колонны. Разные виды ходьбы и бега. ОРУ | 1.Прыжки в длину с места и с разбега | П/и «не задень» | Тренировать сильное отталкивание в конце разбега |
| Учить детей соблюдать правила, развивать скорость, ловкость и фантазию; закреплять основные виды движений | Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание(смена направляющего по сигналу).Задание на ориентировку (построение в колонну в разных местах).ОРУ | *Занятие построенное на подвижных играх:* «Мы веселые ребята», «затейники», «Хитрая лиса» | | Отработать четкое выполнение правил |
| **3 неделя** | Учить детей при галопе сохранять правильное положение корпуса  Учить детей последовательно переносить руки и ноги перелезая через скамейку  Развивать равновесие при ходьбе на возвышенности | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с гимнастическими палками | 1.Ползать на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки  2. Ходить по скамейке боком приставными шагами  3. Боковой галоп | П/и «Догони свою пару» | Отработать боковой галоп(подбивание одной ноги другой) |
| Учить детей сохранять дистанцию при ползании  Учить детей не делать лишних переступаний при прыжках  Учить детей добиваться точности от собственных движений | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (по свистку сесть, пойти дальше) и ориентировку в пространстве(бег змейкой). ОРУ | 1.Ползанье на четвереньках змейкой  2.Прыжки последовательно из обруча в обруч  3.Ходьба по шнуру приставляя пятку к носку | П/и «Цветные ленты»  Игра малой подвижности «Сделай фигуру» | Тренировать работу рук во вовремя прыжка |
| Закреплять правильный хвать рейки, учить координировать движения рук и ног; закреплять умения катать обруч в заданном направлении | Построение и перестроение из одной колонны в две. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. | 1.Лазание одноименным способом  2.Катание обруча в парах | П/и «Бездомный заяц» | Отработать координацию рук |
| **4 неделя** | Учить детей ловить мяч  Учить детей совершать точный бросок друг другу | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук) и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ с большим мячом | 1.Бросание и ловля мяча  2.Бросание и ловля мяча друг другу | П/и «Горячий колобок» | Отработать не высокий бросок мяча вверх и точность передачи мяча друг от друга |
| Учить детей сохранять равновесие  Закреплять у детей чередующийся шаг | Построение и перестроение из одной колонны в две. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед  2. Лазанье горизонтальной лестнице одноименным шагом  3. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая назад («ласточка») | П/и «Море волнуется раз» | Разучивание детального движения рук и ног при одноименном шаге |
| Учить детей плавно переносить скакалку, работая только кистью рук и предплечьями; развивать ритмичность прыжков | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную =>выстроиться в колонну в ходьбе). ОРУ со скакалкой | 1.Прыжки на короткой и длиной скакалке | П/и «Удочка», «Ручеек» | Отработать плавное вращение скакалки |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | Закреплять навыки бросания мяча от груди.  Совершенствовать умения ловли мяча. | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (присесть по свистку с ударами в бубен идти дальше) и ОРУ | 1.Бросание и ловля мяча | П/ и«Горячий колобок»  Игра малой подвижности «телефон» | Отрабатывать умения бросать мяч четко вперед |
| Продолжать учить детей сохранять равновесие и не выходить за приделы доски.  Закреплять умения детей лазать по шведской стенке, перелезать с пролета на пролет. | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). ОРУ | 1.Лазание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную  2. Ходьба по доске (ширина 20 см) | П/и «Бездомный заяц» | Совершенствовать ритмичность лазания |
| Развивать равновесие; закреплять ритмичность ползания; учить детей хорошему маху бедра при подсоках | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Ходьба по скамейке с мешочком на голове  2.Ползание змейкой между конусами  3.Подскоки в движении | П/и «Спящая лиса» | Отработать подскоки в движении |
| **2 неделя** | Совершенствовать навыки сохранения равновесия  Учить удерживать предмет меж коленями при прыжках | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(чья колонна быстрее соберется). ОРУ | 1. Ходить по скамейке, прокатывая мяч двумя руками перед собой   2.Прыжки вперед с зажатым меж коленями мячом | П/и «Гуси Лебеди» | Отрабатывать прыжки с мячом |
| Укреплять силу рук  Упражнять детей в мягком приземлении на носки при прыжках  Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на возвышенности | Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку «рисовать змейку» в другую сторону). ОРУ | 1.Ползать по скамейке на коленях, подтягиваясь руками  2.Прыжки по узкой дорожке на двух ногах  3. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше | П/и «Цветные ленты» | Закрепление прыжков с продвижением вперед на ограниченной поверхности (не заходить за черту) |
| Развивать равновесие; закреплять умения мягко приземляться на носки; развивать глазомер и меткость | Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание(смена направляющего по сигналу).Задание на ориентировку (построение в колонну в разных местах).ОРУ | *Игровое занятие «Сбор урожая»*  1.Ходьба по скамейке неся мячик на ладонях  2.Прыжки из обруча в обруч  3. Метание в горизонтальную цель | П/и «Карусель», игра м/п «телефон» | Отработать метание в горизонтальную цель |
| **3 неделя** | Учить детей хорошо наклонятся  Тренировать сохранение равновесия на возвышенности  Развивать силу рук и ритмичность движения | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками | 1.Подлезание под веревку(60 см от пола) не касаясь руками пола  2.Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики  3.Ползанье на животе по скамейке подтягиваясь руками | П/и «Хитрая лиса»  Игра малой подвижности «Колечко, колечко...» | Отработать хороший наклон при подлезании |
| Учить детей переносить тяжесть тела с одной ноги на другую  Развивать глазомер  Учить детей «хлестному» движению руки при броске | Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (чья колонна быстрее поменяется местами). ОРУ | 1.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу | Игровое упражнение  «Кегельбан» | Отработать перенос тяжести тела при броске |
| Учить детей ловить мяч; развивать ловкость и меткость; учить детей бросать мяч от груди и из-за головы | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом | 1.Бросание мяча вверх и ловля  2.Бросание мяча друг другу | П/и «Охотники и зайцы» | Отработать бросок мяча от груди |
| **4 неделя** | Закреплять сохранения равновесия на возвышенности  Учить удерживать мяч при прыжках  Учить перелезать через предметы боком правым и левым | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание(дети идут парами, по свистку берутся за руки, при повторном свистке опускают).Задание на ориентировку в пространстве (по свистку пары разбегаются, оп повторному свистку выстраиваются пары друг за другом) | 1.Ходьба по скамейке, прокатывая мяч перед собой  2.Прыжки с зажатым меж колени мячом  3.Ползанье на четвереньках с перелезанием через скамейку | П/и «Гуси лебеди»; самомассаж | Закрепить хороший зажим коленями мяча при прыжках |
| Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель  Закреплять хороший толчок мяча от груди | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом | 1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля | П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «Запрещено движение» | Отработать ловлю мяча |
| Учить детей мягко приземляться на носки и активно помогать себе руками; развивать подвижность стопы и равновесие. Закреплять умения правильно держаться за реки лесницы | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Игровое занятие «Осенний лес»*  1.Прыжки из обруча в обруч  2.Ходьба по скамейке гимнастическим шагом  3.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке | П/и «Гуси лебеди» | Отработать гимнастический шаг |
| **5 неделя** | Учить детей сохранять осанку при прыжках.  Учить детей помогать себе руками при прыжках.  Закреплять сохранения равновесия. | Построение. Ходьба, бег. Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве («Разойдись, постройся, разбегись»).  ОРУ | 1.Прыжки ноги скрестно, ноги врозь  2.Прыжки на двух ногах через 5-6 предметов  3.Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку | П/и «Волк во рву».  Игра малой подвижности «Краски» | Отработать сохранения осанки при прыжках |
| Учить детей прокатывать мяч не далеко, чтоб суметь его поймать и тем самым регулировать его траекторию.  Совершенствовать умения ловли мяча  Развивать ловкость | Построение. Ходьба. Бег.  Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом | 1.Бросание и ловля мяча о землю и вверх  2.Перебрасивать мяч из руки в руку  3.Перебрасивание мяча друг другу стоя из-за головы | П/и «Охотники и зайцы» | Закреплять энергичный мах руками из-за головы |
| Развивать ловкость, выносливость и фантазию. Закреплять основные виды движений. | Построение. Ходьба. Бег. Задние на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала).ОРУ | Занятие, построенное на подвижных играх: «Удочка», «Мы веселые ребята», «затейники» | | Отработать ориентировку на звуковой сигнал |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | Учить сохранять равновесия в статической и динамической позе  Отработать движения рук во время прыжка  Закреплять правильный хвать руками рейки | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве «Змейка» (направляющий ведет детей в разных направлениях, меняющиеся по сигналу).ОРУ | 1.«Ласточка»  2.Прыжки на одной ноге продвигаясь по кругу.  3.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке  4.Прыжки из обруча в обруч | П/и «Удочка»  Игра малой подвижности «Прятки с белочкой» | Автоматизировать движения рук при прыжке |
| Учить одновременному подъему руки и ноги при лазании | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Лазание одноименным способом по горизонтальной лестнице | П/и «Мы веселые ребята…»;  самомассаж | Закрепить слитность движения рук и ног |
| Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель  Закреплять хороший толчок мяча от груди | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом | 1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля | П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение» | Отработать отбивание мяча двумя руками на месте |
| **2 неделя** | Закреплять правильное положение тела(осанку)  Обучить правильному исходному положению при спрыгивании | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Два и три»-дети разбегаются. По сигналу выстраиваются парами или по трое в указанном месте). ОРУ | 1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове  2. Прыжки в глубину с 30 см.  (спрыгивание)  3.Ползание «змейкой» между конусами | П/и «Мышеловка» | Закреплять сохранение прямой спины при спрыгивании. |
| Учить детей делать все движения без напряжения и без лишних движений | Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на ориентировку в пространстве и на внимание. ОРУ | 1.Влезание по наклонной лестнице, слезая по вертикальной | П/и «Бездомный заяц» | Преодолевать страх перед высотой |
| Учить детей бросать мяч четко в руки  Закреплять хороший толчок мяча руками | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом | 1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля  2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении. | П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение» | Отработать ловлю мяча |
| **3 неделя** | Развивать силу ног.  Учить сильно отталкиваться двумя ногами.  Развивать ловкость рук.  Закреплять умения сохранят статическое равновесия. | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на ориентировку в пространстве(перестроение из 1 шеренги в 2)Задание на внимание(менять направление движения по свистку).ОРУ с палками | 1.Прыжки на 1 ноге по кругу  2.Прыжки последовательно через 5-6 предметов  3.Перебрасивание палки из рук в руки перед собой  4. «Ласточка» | П/и «Мы веселые ребята…»  Пальчиковая гимнастика «Дружба» | Развитие ловкости перебрасыванием мячика из одной руки в другую |
| Закреплять правильный хват рейки  Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | Лазание по стенке одноименным способом | П/и «Хитрая лиса» | Работать над ритмичностью движений |
| Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель  Закреплять хороший толчок мяча от груди | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (Перестроение в 2 колонны через центр). ОРУ с большим мячом | 1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля  2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении. | П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение» | Отработать отбивание мяча двумя руками на месте |
| **4 неделя** | Упражнять детей в равновесии.  Учить детей прыгать на одной ноге.  Совершенствовать умения ползания змейкой | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание: «Сделай фигуру»(по сигналу расходятся, по повторному сигналу делают фигуру).Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой).ОРУ | 1.Ходьба по скамейке перешагивая набивные мячи  2.Стоя на скамейке подниматься на носки и опускаться на всю стопу  3.Прыжки на одной ноге  4.Ползанье змейкой | П/и «Мышеловка» | Отрабатывать умения прыгать на одной ноге с сохранением прямого корпуса |
| Развивать выносливость.  Учить детей вращать короткую скакалку.  Учить детей чувствовать, подстраиваться и сохранять предлагаемый темп подскоков. | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с короткой скакалкой | 1.прыжки на короткой скакалке  2.Прыжки на длинной скакалке | П/и «Удочка»,  «Ручеек» | Обучение правильному вращению короткой скакалки |
| Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу)ОРУ с малым мячами | 1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой  2.Метание в вертикальную цель | П/и «Охотник и зайцы» | Отработать метание в горизонтальную цель |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | Развивать чувство равновесия  Учить детей бросать мяч в руки партнеру  Обучать разным и.п. при броске мяча  Учить детей идти на встречу мячу чтоб его поймать | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (менять положение рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве( по свистку перестроиться в 2 и 1 круг). ОРУ | 1.Ходьба по скамейке, катя мяч перед собой  2. Бросание мяча друг другу из-за головы, от груди, снизу | П/и «Горячий колобок» | Отработать точный бросок от груди |
| Развивать силу рук  Обучать детей лазать одноименным способом  Закреплять правильный захват рейки руками | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Лазание по стенке одноименным способом  2.Ползание по скамейке подтягиваясь руками | П/и «Встречные перебежки» | Разобрать правильную координацию рук |
| Развивать равновесие; учить детей группироваться для подлезания; закреплять умение мягко приземляться на 2 ноги | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в колонну или шеренгу за направляющим в указанном месте). ОРУ | *Игровое занятие «В гости к Каркуше»*  1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  2.Ходьба по скамейке с мешочком на голове  3.Пролезание под веревкой поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола | П/и «Бездомный заяц» | Отработать прыжки на двух ногах |
| **2 неделя** | Закреплять умения ловить мяч  Развивать равновесие  Отрабатывать мягкое приземление 2 ноги | Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по сигналу перестроение в 2 и 1 колонну в ходьбе).ОРУ с палкам | 1.Бросание мяча из-за головы друг другу  2.Прыжки по узкой дорожке  3.Ласточка (в ОРУ) | П/и «Хитра лиса» | Закреплять умения сохранения равновесия в «ласточке» |
| Осуществлять профилактику плоскостопия  Учить детей правильному взмаху рук при прыжке  Закреплять координацию рук при лазании | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Ходьба по канату приставным шагом  2. Прыжки из обруча в обруч  3. Лазание по стенке одноименным способом | П/и «Мы веселые ребята…» | Закреплять координацию рук и ног при лазании |
| Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу)ОРУ с малым мячами | 1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой  2.Метание в вертикальную цель | П/и «Охотник и зайцы» | Отработать метание в горизонтальную цель |
| **3 неделя** | Развивать равновесие  Укреплять силу ног  Учить сохранять прямой корпус при прыжке | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание(смена ходьбы и бега в связи с темпом ударов в бубен) Задание на ориентировку в пространстве (перестроение 2 колонны через центр зала). ОРУ | 1.Ходьба по скамейке приставным шагом  2.Ползание по скамейке на предплечьях и коленях  3.Прыжки на одной ноге | П/и «Бездомный заяц» | Закрепить высокий прыжок на одной ноге |
| Учить детей удерживать предмет между колен  Учить детей ловить мяч, (идти к нему навстречу) | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малыми мячами | 1.Прыжки с мячом между колен  2.Бросание мяча от груди, из-за головы, снизу | П/и «Горячий колобок» | Отработать легкий прыжок с мячом между колен |
| Развивать глазомер, меткость и равновесие; закреплять ритмичность лазания, координацию руки и хороший прогиб в спине | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве((«Два и три»-дети разбегаются. По сигналу выстраиваются парами или по трое в указанном месте). ОРУ | *Игровое занятие «Путешествие в зимний лес»*  1.Ходьба по скамейке прокатывая мяч двумя руками перед собой  2.Ползание на четвереньках с подлезанием под воротики  3.Катане мяча с попаданием в предметы | П/и «Охотник и зайцы» | Отработать катание мяча с попаданием в предметы |
| **4 неделя** | Учить детей переходить с одной лестницы на другую  Закреплять правильный хват рейки руками  Развивать силу ног и равновесие  Учить детей перелезать через скамейку перенося сначала руки, а потом ноги | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Влезание по наклонной лестнице, слезая по вертикальной  2.Прыжки на одной ноге вперед  3.Ползание на четвереньках в сочетании с перелезанием через скамейку | П/и «Цветные ленты» | Отработать перелезание с первоначальным перенесением рук, а потом ног |
| Развивать глазомер  Учить детей переносить тяжесть корпуса с одной ноги на другу  Обучать хлестному движению руки при броске | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу). ОРУ | 1.Метание в вертикальную цель | П/и «Мы веселые ребята…» | Отработать работу рук и ног при метании |
| Учить детей соблюдать правила и уметь проигрывать; закреплять основные виды движений; развивать фантазию, ловкость и выносливость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | Занятие, построенное на подвижных играх: «Хвостики», «Удочка», «Затейники» | | Отработать способы ловли |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задача** | **I часть.**  **Вводная часть.**  **Разминка.** | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа.** |
| **1 неделя** | 1.Закреплять умения удерживать мяч между колен  2.Учить детей толкать мяч в определенном направлении  3.Рзвивать ловкость рук | Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание по одному удару в бубен иди шагом, по 2 ударам бежать. Задание на ориентировку в пространстве(по 1 свистку разбежаться в рассыпную, по двум свисткам выстроиться в колонну) ОРУ с мячом | 1.Прыжки с зажатым мячом меж колен  2.Катание мяча змейкой между конусами  3.Ползание на четвереньках толкая мяч головой вперед  4.Подбрасивание и ловля мяча | Эстафета «передал, садись» П/и «Гуси Лебеди» | Отрабатывать правильное зажатие мяча коленями |
| Учить детей соблюдать правила игры и уметь проигрывать; закреплять основные движения; Развивать ловкость и выносливость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Занятие, построенное на подвижных играх:* «Удочка», «Хитрая лиса», «Светофор», «Попади в корзину» | | Отработать выполнение правил игры |
| **2 неделя** | 1.Учить сохранять равновесие при перешагивании  2.Закреплять движения рук при одноименном способе лазания  3.Развивать силу ног | Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку).Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала).ОРУ | 1.Перешагивание через рейки лестницы поднятой на 25 см  2.Залезание на гимнастическую стенку одноименным способом, переход на соседний пролет и слезание.  3.Прыжки на одной ноге. | П/и «Цветные ленты». Игра малой подвижности «нитка и иголочка» | Закреплять сохранения равновесия при перешагивание реек лестницы |
| 1.Развивать равновесии и сохранять правильную осанку.  2.Учить детей энергичному толчку 2 ногами  3.Закреплять ритмичность ползания | Построение. Ходьба. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.  2.Прыжки через конусы.  3.Ползние между «змейкой». | П/и «волк в зоопарке»  Игра на расслабление «жарко, холодно» | Отрабатывать ходьбу с мешочком на голове |
| Учить детей бросать мяч четко в руки  Закреплять хороший толчок мяча руками | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, перестроение в колонну за направляющим в движении). ОРУ | 1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля  2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении. | П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение» | Отработать ловлю мяча |
| **3 неделя** | 1.Развивать у детей глазомер  2.Закреплять правильное движение рук при броске и перенос центра тяжести с одной ноги на другую | Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Метание в горизонтальную цель  2.Метание в движущуюся цель | П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «прятки с белочкой» | Отрабатывать хлестное движение кистью при броске |
| 1.Учить детей правильной координации рук и ног при разноименном способе лазания | Построение. Задание на внимание(по сигналу смена вида ходьбы: шагом, гусиным шагом).Задание на ориентировку в пространстве(перестроение в 2 и в 1 круг по сигналу) | 1.Лазание по стенке разноименным способом | П/и «Мы веселые ребята» | Отрабатывать движение рук |
| Развивать выносливость.  Учить детей вращать короткую скакалку.  Учить детей чувствовать, подстраиваться и сохранять предлагаемый темп подскоков. | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с короткой скакалкой | 1.Прыжки на короткой скакалке  2.Прыжки на длинной скакалке | П/и «Удочка»,  «Ручеек» | Обучение правильному вращению короткой скакалки |
| **4 неделя** | Учить детей сохранять равновесие и мягко приземляться на носки; Обучать энергичному и мягкому толчку обруча; Учить тазобедренным вращениям для удержания обруча | Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала).ОРУ | 1.Прыжки на 2-ух ногах продвигаясь по скамейке  2.Катание обруча друг другу  3.Крутить обруч | П/и «Затейники» | Отработка целенаправленности прокатывания обруча |
| 1.Закреплять умения переносить тяжесть тела с ноги на ногу  2.Отрабатывать ритмичность поскоков | Построение. Задание на внимание (смена направления движения по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве («найди свою пару»). ОРУ | 1.Подскоки с ноги на ногу  2.Метание в вертикальную цель | П/и «Хитрая лиса», Игра малой подвижности «запрещенное движение» | Отработка меткости броска |
| Учить детей сохранять равновесие при приземлении; стимулировать детей к дальнем прыжку; | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки в длину с разбега | П/и «Волк во рву» | Отработать умение сохранять равновесие |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | Развивать силу ног  Учить детей хорошо отталкиваться двумя ногами и сохранять прямой корпус  Развивать силу рук  Учить детей сохранять равновесие при «ласточке» | Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена видов ходьба по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную и построение за направляющим). ОРУ | 1.Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед по кругу  2.Прыжки последовательно через 5-6 предметов толкаясь одной ногой  3.Ползание по скамейке подтягиваясь руками  4. «Ласточка» в ОРУ | П/и «Гуси, лебеди».  Игра малой подвижности «телефон» | Отработать «легкость прыжка» |
| Учить детей работать «корпусом» для сохранения обруча на талии  Развивать координацию рук при лазании | Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем | 1.Крутить обруч  2.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом | П/и «Цветные ленты». Игра малой подвижности «Тик так» | Отработать длительность удержания обруча |
| Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу)ОРУ с малым мячами | 1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой  2.Метание в вертикальную цель | П/и «Охотник и зайцы» | Отработать метание в горизонтальную цель |
| **2 неделя** | Учить детей ловить мяч из разных и.п. | Построение. Разные виды ходьбы и бега в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу выстроиться в шеренгу или в колонну в зависимости от сигнала за направляющим). ОРУ | 1.Бросание мяча в парах стоя на коленях из-за головы, от груди, одной рукой | П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой » | Отработать умения двигаться при ловли мяча |
| Учить детей переносить центр тяжести с ноги на ногу; Развивать глазомер; Обучать «хлестному» движению кисти при броске | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом | 1.Метание в вертикальную и горизонтальную цель | П/и «Мы веселые ребята» | Развивать меткость |
| Учить детей отталкиваться двумя ногами одновременно; закреплять мягкое приземление и сохранения равновесия; развивать силу рук и плечевого пояса | Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена направления движения при галопе по кругу по свистку) и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ | 1.Прыжки в длину с места  2.Бросание набивного мяча из-за головы в парах | П/и «Волк во рву» | Отработать работу рук при прыжке |
| **3 неделя** | Учить детей энергично толкать мяч  Развивать умения удерживать мяч на одном месте | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом | 1.Отбивание мяча двумя и одной рукой.  2.Отбивание мяча одной рукой в движении | П/и «Вышибала» | Отработать работу руки при отбивании |
| Совершенствовать умения совершать энергичный толчок ногами при прыжке  Учить детей правильным движениям рук при прыжке  Тренировать сохранения равновесия при приземлении | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки в длину с места и с разбега | П/и «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Затейники» | Отработать слитность движения рук и ног при прыжке |
| Закреплять основные виды движений; учить детей реагировать на звуковой сигнал; развивать ловкость, выносливость и умение проигрывать | Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве(расхождение в 2,3 колонны через центр зала).ОРУ | Занятие построенное на подвижных играх: «Хитрая лиса», «Волк во рву», «Тише едешь, дальше будешь» | | Отработать ориентировку на звуковой сигнал |
| **4 неделя** | Развивать силу рук и энергичное подтягивание руками  Отрабатывать умения сохранять прямой корпус при прыжках в движении  Осуществлять профилактику плоскостопия | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками  2.Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед  3.Ходьба по ребристой доске | П/и «Цветные ленты» . Игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь». | Отработать умения прыгать по узкой дорожке |
| Учить детей плавно переносить скакалку  Обучать правильному сохранению корпуса при прыжках  Убирать излишнею напряженность при прыжках | Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена видов ходьбы по свистку) и ориентировку в пространстве (по сигналу выстроиться в шеренгу или в колонну в зависимости от сигнала за направляющим). ОРУ с короткой скакалкой | 1.Прыжки на короткой скакалке | П/и «Ручеек» «Удочка», Игра малой подвижности «Краски» | Отработать перенос скакалки |
| Учить детей бросать мяч четко в руки; Закреплять хороший толчок мяча руками; развивать ловкость и меткость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом | 1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля  2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении. | П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение» | Отработать ловлю мяча |

**Обогащение развивающей среды:** внесение дополнительных масок для подвижных игр

**Март**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задача** | **I часть.**  **Вводная часть.**  **Разминка.** | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа.** |
| **1 неделя** | Учить детей сохранять правильную осанку при ходьбе и ритмичность шага  Учить детей совершать энергичный взмах руками при прыжках  Отрабатывать ритмичность ползания | Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по сигналу чередовать ходьбу и бег в рассыпную). ОРУ | 1. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной  2. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед (3-4 м)  3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях | П/и «Мышеловка» | Отработать уверенный шаг при ходьбе с мешочком на голове. |
| Учить детей хорошему выносу бедра при подскоках  Развивать у детей глазомер  Обучать ритмичному шагу на возвышенности | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мешочком | 1. Подскоки на месте и по кругу  2. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м(дети стоят в кругу)  3. Ходить по скамейке боком приставными шагами | П/и «Гуси Лебеди»  Игра малой подвижности «Море волнуется» | Развитие глазомера |
| Учить детей бросать мяч четко в руки; развивать ловкость и меткость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. (Перестроение в 2 колонны через центр зала по сигналу) ОРУ с большим мячом | 1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля | П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение» | Отработать ловлю мяча |
| **2 неделя** | Упражнять в перебрасывании мяча из разный и.п. и ловли | Построение в шеренгу и колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой) ОРУ с большим мячом | 1.Перберасывание мячей друг другу от груди и снизу  2.Перебрасывание мячей друг другу с отскоком от земли | П/и«Мяч в кругу»  Игра малой подвижности «Краски» | Отработать ловлю мяча(учить идти на встречу мячу) |
| Учить детей правильно координировать руки  Закреплять правильный хват рейки руками  Отрабатывать вращение обруча | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Лазание разноименным способом  2.Вращение обруча на талии | П/и «цветные ленты»  Игра малой подвижности  «быстро возьми» | Отработать координацию рук при лазании |
| Учить детей регулировать силу толчка мяча; развивать ловкость и глазомер; | Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (смена темпа движения с изменением темпа ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны через центр зала). ОРУ с большим мячом | 1.Отбивание мяча о сену и ловля.  2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении. | П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение» | Отработать ловлю мяча |
| **3 неделя** | Обучать удерживать мешочек между колен  Закреплять правильную осанку при ходьбе на скамейке  Совершенствовать ритмичность ползания | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мешочком | 1.Прыжки с зажатым мешочком меж колен  2. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной  3. Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами | Игра малой подвижности «найди свой цвет» | Отработать положение головы для удержания его на голове |
| Отрабатывать правильную работу рук при прыжках в длину и с места  Учить приземляться на 2 ноги одновременно | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой | 1.Прыжки в длину с места и с разбега | П/и «волк во рву» | Отработать работу рук при прыжках |
| Закреплять правильный хват рейки  Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | Лазание по стенке одноименным способом | П/и «Хитрая лиса» | Работать над ритмичностью движений |
| **4 неделя** | Совершенствовать умения ловить мяч  Обучать правильной работе кисти руки при отбивании мяча | Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направления движения по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве (построение в шеренгу или в колонну за направляющим). ОРУ | 1.Бросание мяча вверх и ловля, с хлопком  2.Отбивание мяча двумя руками | П/и «мяч в круг»  Игра малой подвижности «прятки с белочкой» | Отработать сохранение правильной осанки при отбивании |
| Обучать переносить сначала руки, а потом ноги при перелезании через препятствие  Развивать чувство равновесия  Закреплять энергичный толчок одной ногой | Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Перелезание через скамейку  2. Ходьба по скамейке на четвереньках  3. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу | П/и «Удочка» | Отработать подскоки |
| Развивать выносливость.  Учить детей вращать короткую скакалку.  Учить детей чувствовать, подстраиваться и сохранять предлагаемый темп подскоков. | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание(смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ с короткой скакалкой | 1.Прыжки на короткой скакалке  2.Прыжки на длинной скакалке | П/и «Удочка»,  «Ручеек» | Обучение правильному вращению короткой скакалки |

**Обогащение развивающей среды:** внесение картотеки ОРУ на старший возраст

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задача** | **I часть.**  **Вводная часть.**  **Разминка.** | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа.** |
| **1 не**  **де**  **ля** | Учить детей хорошему выносу бедра вверх при отталкивании одной ногой  Продолжать развивать устойчивое равновесие  Обучать правильному переносу сначала рук, а потом ног при перелезании | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(  Бег в рассыпную с остановками по сигналу «Аист»-встать на одну ногу, подогнув втору.; при слове «зайцы!»-выполнить три прыжка подряд) ОРУ с обручем | 1. Прыжки (бег прыжками) последовательно через5-6 предметов высотой 15-20 см, толкаясь одной ногой  2. Ходить по скамейке, перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20см  3. Ползать на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки | П/и «волк во рву» | Отработать энергичный толчок, чтоб не задевать предметы |
| Обучать ритмичности лазания и правильной координации рук  Развивать силу плечевого пояса | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Лазание разноименным способом  2.Бросание друг другу набивного мяча из-за головы сидя | П/и «Цветные ленты»,игра м/п «телефон» | Отработать ритмичность лазания |
| Учить детей регулировать силу толчка мяча от груди; закреплять умения отбивать мяч двумя руками о земяю | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. (Перестроение в 2 колонны через центр) ОРУ с большим мячом | 1.Бросание мяча о стену и ловля  2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении. | П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Затейники» | Отработать ловлю мяча |
| **2 неделя** | Обучать сохранению равновесия в статической позе  Развивать силу рук и хорошее «полное» подтягивание руками  Совершенствовать мягкое приземление на носки  Закреплять умения переходить с пролета на пролет гимнастической стенки | Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание(сменять темп ходьбы, переходя в бег в зависимости от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала). ОРУ с палкой | 1. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»)  2. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях  3. Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке  4. Прыжки последовательно из обруча в обруч | П/и «Гуси лебеди» | Отработать «ласточку» |
| Развивать координацию движений и глазомер при метни мяча в цель  Совершенствовать чувство равновесия при кружении в парах | Построение в шеренгу. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками | 1.Метание в вертикальную и горизонтальную цель  2. Кружиться парами, держась за руки | П/и «мяч в кругу», игра м/п «запрещенное движение» | Отработать сохранение равновесия и работу ног при кружении в парах |
| Учить детей сохранять равновесие и высоко поднимать колени при перешагивании; совершенствовать умения отталкиваться двумя ногами; закреплять хороший прогиб в спине | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой по сигналу)ОРУ | *Игровое занятие «Путешествие в космос»*  1.Ходьба по скамейке перешагивая набивные мячи  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Подлезание под дуги | П/и «Космонавты» | Отработать прыжки из обруча в обруч |
| **3 неделя** | Совершенствовать чувство статического и динамического равновесия  Учить приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании  Закреплять умения делать хороший прогиб в спине при пролезании | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положений рук по свистку) и ориентировку в пространстве(смена направления движения по сигналу). ОРУ | 1. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»)  2. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место и  3. Ползание на четвереньках под дугам  4. Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой | П/и «Гуси-лебеди» | Отработать хороший прогиб в спине при спрыгивании |
| Учить детей правильно переносить скакалку и перепрыгивать через нее | Построение в шеренгу, колонну. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ со скакалкой | 1. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах | П/и «Ручеек», игра м/п «краски» | Отработать перенос скакалки |
| Закреплять правильный хват рейки  Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | Лазание по стенке одноименным способом | П/и «Хитрая лиса» | Работать над ритмичностью движений |
| **4 неделя** | Учить детей сохранять правильную осанку при ходьбе на возвышенности  Развивать силу рук и хорошее подтягивание  Закреплять хороший толчок одной ногой | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(галоп по кругу со сменой положения корпуса: лицом в/из круг по сигналу)  ОРУ | 1. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной  2. Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками  3. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу | П/и «Цветные ленты», игра м/п «телефон» | Отработать прыжки на одной ноге |
| Учить детей правильно координировать руки  Закреплять правильный хват рейки руками  Обучать целенаправленному прокатыванию обруча | Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Лазание разноименным способом  2.Катание обруча друг другу | П/и «Мышеловка» | Отработать координацию рук |
| Учить детей ловить мяч в движении; Закреплять хороший толчок мяча руками | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом | 1.Бросание и ловля мяча друг другу в движении  2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении. | П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение» | Отработать ловлю мяча в вдижении |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задача** | **I часть.**  **Вводная часть.**  **Разминка.** | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа.** |
| **1 неделя** | Продолжать развивать статическое равновесие  Развивать ловкость и умение перебрасывать друг другу мяч не роняя | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (присесть по свистку с ударами в бубен идти дальше) и ОРУ | 1.«Ласточка»  2.Бросание мяча вверх и ловля двумя/одной рукой  3.Бросание мяча друг другу с хлопком/отскоком от земли | П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «испорченный телефон» | Отработать бросание мяча в парах |
| Закреплять ритмичность лазания и координацию рук  Развивать силу рук и хорошее подтягивание  Учить сохранять равновесие при ходьбе по канату | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). ОРУ | 1.Лазание по стенке одноименным способом  2.Ползание по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками  3.Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой | П/и «Бездомный заяц» | Отработать ритмичность лазания |
| Учить детей приземляться на 2 ноги, сохраняя равновесие. Закреплять ритмичность ползания; развивать подвижность стопы | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (По сигналу подсоки на мест или в рассыпную ). ОРУ | *Игровое занятие: «Правила дорожного движения»*  1.Прыжки в длину с разбега  2.Ползание змейкой между конусами  3.Ходьба по скамейке гимнастическим шагом | П/и «Карусель», игра м/п «прятки с белочкой» | Отработать гимнастический шаг |
| **2 неделя** | Закреплять ритмичность ходьбы на возвышенности  Обучать правильному и.п. при спрыгивании  Закреплять координацию рук и ног при ползании и ритмичность движений | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание (чья колонна быстрее соберется). ОРУ | 1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом  2.Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место  3.Ползание на четвереньках «змейкой» между конусами | П/и «Мы веселые ребята» | Отработать отталкивание двумя ногами при спрыгивании и сохранения равновесия при приземлении |
| Учить поднимать бедро при подскоках и сохранять ритм  Продолжать развивать статическое равновесие  Обучать меткости и последовательности движения руки при метании | Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку «рисовать змейку» в другую сторону). ОРУ | 1.Подскоки на месте  2. Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком  3.Метание в вертикальную цель | П/и «Море волнуется» | Отработать подскоки |
| Учить детей ловить мяч, развивать ловкость, закреплять хороший толчок мяча двумя руками | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом | 1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля  2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении. | П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение» | Отработать ловлю мяча |
| **3 неделя** | Продолжать развивать чувство статического равновесия  Обучать правильному положению корпуса при галопе  Учить группировке в движении | Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (чья колонна быстрее поменяется местами). ОРУ с хлопками | 1. «Ласточка»  2. Боковой галоп  3. Подлезание под веревку поднятую на высоту 50 см не касаясь руками пола | П/и «Мы веселые ребята» | Отработать положения корпуса при боковом галопе |
| Определение толчковой ноги  Закреплять умения приземляться на 2 ноги  Учить активно помогать руками при прыжке | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Доставание рукой до предмета в беге  2.Прыжок в высоту с разбега | П/и«Удочка» | Отработать высокий прыжок при доставании предмета рукой |
| Закреплять правильный хват рейки; отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку; развивать координацию рук и ног | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (дети идут парами, по свистку берутся за руки, при повторном свистке опускают).Задание на ориентировку в пространстве (по свистку пары разбегаются, оп повторному свистку выстраиваются пары друг за другом) ОРУ | Лазание по стенке одноименным способом | П/и «Хитрая лиса» | Работать над ритмичностью движений |
| **4 неделя** | Развивать скорость, внимательность, ловкость и чувство командной дружбы | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). ОРУ | Эстафеты  1.«Посадка картофеля»  2. «Попади в корзину»  3. «Прокати мяч» | П/и «Ровным кругом» | Закрепить с какой стороны нужно начинать движении и что возвращаться нужно по внешней стороне |
| Продолжать развивать равновесие  Учить хорошо отталкиваться ногами и приземлятся на 2 ноги | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ | 1.Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками, выпрямиться и идти дальше  2. Прыжки последовательно через 5-6 предметов  3.Ползание по скамейке на коленях и предплечьях | П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «прятки с белочкой» | Отработать хороший захлест ногами при перепрыгивании через предметы |
| Учить детей ловить мяч; закреплять умения бросать из разных и.п и хорошему толчку двумя руками | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом | 1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля  2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении. | П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Светофор» | Отработать ловлю мяча |

**Эстафеты**

1.«Посадка картофеля»

Дети стоят в 2 колонны за линией старта. У капитанов в руках по одному мешочку с 5-6 предметами (картошка). Напротив колонн обручи по количеству предметов в мешке. По сигналу капитаны бегут вперед раскладываю по одному предмету в обруч и бегут обратно, отдавая пустой мешок второму. Второй бежит с мешком и собирает все предметы в мешок и возвращает полный мешок третьему и т.д.

2.«Попади в корзину»

Дети стоят в 2 колонны за линией старта. Рядом с линией старта по количеству детей в обручах лежат мячики. Перед линией старта на расстоянии 3-4 м. стоят корзины. По сигналу каждый берет мячик из обруча и бросает его в корзину, не выходя за линию старта. Выигрывает команда забившая больше мячей.

3.«Прокати мяч»

Все стоят в 2 колонны за линией старта. У капитана в руках мяч. По сигналу первый начинает катить мяч змейкой вокруг конусов и по прямой возвращается обратно. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

**Лето**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Задачи** | **I часть.**  **Вводная часть. Разминка.** | | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа** |
|  | | Развивать ловкость за счет работы с мячом  Работать над силой удара мяча об стенку | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(Бег в рассыпную с остановками по сигналу «Аист»-встать на одну ногу, подогнув втору.; при слове «зайцы!»-выполнить три прыжка подряд) ОРУ | | 1.Бросание мяча вверх и ловля  2.Бросание мяча друг другу  3.Отбивание мяча об стенку и ловля | П/и «вышибала» | Отработать отбивание мяча об стену |
| Учить детей соблюдать правила, развивать ловкость, выносливость и фантазию | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | | Занятие построенное на подвижных играх : «Мы веселые ребята», «Воробушки и кот», «Сделай фигуру» | | Отработать способы пятнания |
| Закреплять перенос скакалки и ритм прыжков  Учить входить под вращающуюся скакалку | Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание(сменять темп ходьбы, переходя в бег в зависимости от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в пары в движении). ОРУ | | 1.Прыжки на короткой скакалке  2.Прыжки через вращающуюся скакалку | П/и «удочка», «что мы делали сегодня» | Отработать перенос скакалки |
| Закреплять правильное положение корпуса при боковом галопе  Учить правильно держать ракетку и удерживать на ней волан, стоя на месте и в ходьбе  Познакомить с воланом и его весом | Построение в шеренгу. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками | | 1.Боковой галоп  2.Удержание волана ракеткой на месте и в ходьбе | Игровое упражнение «попади в круг», «кто дальше» | Отработать правильный хвать ракетки |
| Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту | Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку).Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в хдьбе).ОРУ | | Эстафеты:  1. «Разгрузи машину»  2. «Через обрыв»  3. «Перенеси арбузы»  4. «Меткие стрелки»  5. «Цветная лента» | П/и «Мышеловка» | Беседа о том как нужно проигрывать |
| Закреплять ритмичность прыжков и легкое вращение скакалки  Обучать входу и выходу из под вращающейся скакалки | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | | 1.Прыжки на короткой скакалке  2.Прыжки через вращающуюся скакалку | П/и «ручеек» | Отработать вход под вращающуюся скакалку |
| Закреплять хороший вынос бедра при выполнении подскоков, чувство веса волана и правильного хвата ракетки | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положений рук по свистку) и ориентировку в пространстве (смена направления движения по сигналу). ОРУ | | 1.Подскоки на месте и в ходьбе  2.Удержание волана на ракетке в ходьбе  3.Отбивание волана лицевой стороной ракетки на месте | Игровое упражнение «подбей волан», «дальше бросишь, ближе бежать» | Отработать подскоки на месте |
|  | | Закреплять основные виды движений, способ ловли и соблюдение правил, учить детей проигрывать | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег змейкой). ОРУ | | Занятие построенное на подвижных играх: «Гуси-Лебеди», «Мышеловка», «Воробушки и кот» | | Отработать соблюдение правил |
| Закреплять ритмичность прыжков и вращения скакалки  Учить удерживать ритм прыжков | Построение в шеренгу, колонну. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ со скакалкой | | 1.Прыжки на короткой скакалке  2.Прыжки через вращающуюся скакалку | П/и «ручеек», «удочка» | Отработать ритмичность прыжков |
| Закреплять подбивание одной ноги другой при галопе и положение корпуса  Обучать находить центр ракетки и отбивать волан  Учить нижней подаче | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(галоп по кругу со сменой положения корпуса: лицом в/из круг по сигналу)  ОРУ с воланом | | 1.Боковой галоп  2.Отбивание волана лицевой стороной ракетки на месте  3.Нижняя подача волана | Игровое упражнение «кто дальше», П/и «бездомный заяц» | Отработать нижнюю подачу |
| Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту | Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, перестроение за направляющим в колонну в ходьбе).ОРУ | | Эстафеты:  1. «Разгрузи машину»  2. «Через обрыв»  3. «Перенеси арбузы»  4. «Меткие стрелки»  5. «Цветная лента» | П/и «Карусель» | Беседа о том как нужно проигрывать |
| Закреплять правильную работу рук при прыжках и хороший толчок одной нагой после разбега  Стимулировать к совершению длинных прыжков за счет соревновательного элемента | Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | | 1.Прыжки в длину с места  2.Прыжки в длину с разбега | П/и «Воробушки и кот» | Отработать прыжки в длину с места |
| Учить останавливаться после бега разными способами  Обучать ведению мяча по прямой (несильным ударам по мячу «щечкой») | Построение. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра. Бег, бег с захлестом, бег с подскоками. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ | | 1.Бег с быстрыми остановками, поворотами, прыжками  2.Ведение мяча по прямой | Игровое упражнение «Гонка мячей», «у кого больше мячей» | Отработать ведение мяча по прямой |
| Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту | Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку).Задание на ориентировку в пространстве (бег змейкой).ОРУ | | Эстафеты:  1. «Разгрузи машину»  2. «Через обрыв»  3. «Перенеси арбузы»  4. «Меткие стрелки»  5. «Цветная лента» | П/и «Мышеловка» | Беседа о том как нужно проигрывать |
| Развивать ловкость с помощью мяча  Закреплять положение рук при ловле  Учить детей идти на встречу мяу чтоб его поймать | Построение в шеренгу и колонну. Разные виды ходьбы и бега. Построение в шеренгу в указанном месте. Задание на внимание(переложить мячик из одной руки в другую)ОРУ | | 1.Бросание и ловля мяча одной/двумя руками в парах  2.Бросание и ловля мяча с отскоком от земли | П/и «Вышибала» | Отработать бросание мяча одой рукой от пелча |
| Обучать останавливаться после быстрого бега  Учить вести мяч несильными ударами по нему и регулировать его направление | Построение в шеренгу с перестроением в 2 шеренги и в 1.Ходьба и бег с заданиями. Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). Задание на внимание(чередование видов ходьбы по сигналу)ОРУ | | 1.Бег с быстрыми остановками, поворотами, прыжками  2.Ведение мяча по прямой и обратно | Игровое упражнение «Гонка мячей»,  «у кого больше мячей» | Отработать бег с остановкой с помощью прыжков |
| Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту | Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку).Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе).ОРУ | | Эстафеты:  1. «Разгрузи машину»  2. «Через обрыв»  3. «Перенеси арбузы»  4. «Меткие стрелки»  5. «Цветная лента» | П/и «Тише едешь, дальше будешь, стоп» | Беседа о том как нужно проигрывать |
| Закреплять правильное положение корпуса при галопе;  Отбивание ракеткой волана и нижнюю подачу | Построение в шеренгу, в колонну с перестроением в 2 колонны. Разные виды ходьбы и бега. ОРУ | | 1.Боковой галоп  2.Отбивание волана лицевой стороной ракетки на месте  3.Нижняя подача волана | Игровое упражнение «кто дальше», П/и «бездомный заяц» | Отработать нижнюю подачу |
| Закреплять умения сохранять ритмичность прыжков, переносить плавно скакалку и входить и выходить из-под вращающейся скакалки | Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу).Задание на ориентировку (построение в колонну в разных местах)  ОРУ | | 1.Прыжки на короткой скакалке  2.Прыжки через вращающуюся скакалку | П/и «ручеек», «удочка» | Отработать прыжки через короткую скакалку |
| Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту | Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку).Задание на ориентировку в пространстве (бег змейкой).ОРУ | | Эстафеты:  1. «Разгрузи машину»  2. «Через обрыв»  3. «Перенеси арбузы»  4. «Меткие стрелки»  5. «Цветная лента» | П/и «Тише едешь, дальше будешь, стоп» | Беседа о том как нужно проигрывать |
|  | | |

**Эстафеты**

**«Разгрузи машину».** Все дети стоят за линией старта. Перед линией старта на расстоянии 10 м. в кругу лежат игрушки. По сигналу первый бежит до обруча, берет игрушку, бежит обратно, передает эстафету и встает в конец колонны. Выиграет команда быстрее выполнившая задание.

**«Через обрыв».** Все дети стоят за линией старта. Перед линией старта на расстоянии 7 м «обрыв»(60 см) и еще через 4 м. конус. По сигналу первый бежит, перепрыгивает «обрыв», оббегает конус, возвращается обратно по прямой и передает эстафету. Выиграет команда быстрее выполнившая задание.

**«Перенеси арбузы».** Все дети стоят за линией старта. У первого игрока 2 мяча в руках, по сигналу он бежит до конуса, оббегает его, возвращается обратно и передает 2 мяча следующему. Выиграет команда быстрее выполнившая задание.

**«Меткие стрелки».** Все дети стоят за линией старта. Перед линией старта на расстоянии 6 м. в круге лежат мячи, далее через 5м. стоит корзина. По сигналу первые бегут до круга с мячами, берут мяч, бросают в корзину с места и возвращаются обратно передавая эстафету. Выиграет команда, в чьей корзине окажется больше мячей.

**«Цветная лента».**Команда делиться на две части и становиться одна на против другой на расстоянии 10 м. У первого в руках цветная лента. По сигналу он бежит к другой половине свей команды, отдает ленту первому стоящему и встает в конец, ребенок с лентой бежит к другой половине команды отдает ленту следующему и встает в конец команды. Выиграет команда в чьей быстрее у первого игрока окажется лента.

**Планирование физических занятий физкультурно-оздоровительной работы для подготовительной группы**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **I часть.**  **Вводная часть. Разминка.** | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа** |
| **1 неделя** | Развивать равновесие при ходьбе на возвышении  Развивать глазомер  Учить детей ползать ритмично | Построение. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким поднимание бедра, перекатным шагом, с выпадами, «гусиным шагом», приставным шагом вперед и боком. Бег обычный, с захлестом, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, галоп, с подскоками, с доставанием до бубна. Задание на внимание(по свитку поменять направление движения).Задание на ориентировку в пространстве(Ходьба змейкой) ОРУ | 1.Ходьба по скамейке, по середине перешагнуть веревку  2.Пользание на гимнастической скамейке на четвереньках  3.Метание в вертикальную цель | П/и «Совушка» | Отработать перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую |
| Учить отталкиваться и приземляться на 2 ноги  Учить сохранять равновесие при приземлении | Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палками | Прыжки в длину с места | П/и «Удочка»  Игра малой подвижности «Прятки с белочкой» | Отработать мягкое приземление о сохранение равновесия |
| Развивать ловкость и координацию рук; учить детей идти навстречу мячу, чтоб его поймать; развивать ритмичность лазания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего по сигналу). ОРУ | 1.Бросание мячей в парах из-за голову и от груди  2.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом | П/и «Хвостики», Игра м/п «светофор» | Отработать правильный хват рейки и разворот колена при лазании |
| **2 неделя** | Развивать силу рук и ритмичность подтягивания  Развивать равновесие  Учить детей сохранять вертикальной корпус при спрыгивании | Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на внимание(по свистку пеняем положение рук). Задание на ориентировку в пространстве(становиться в колонну или шеренгу в указанном месте).ОРУ | 1.Ползание на скамейке подтягиваясь руками  2.Ходьба по канату по «медвежьи»  3.Прыжки с высоты 30-40 см | П/и «Море волнуется» | Закрепление сохранения прямой спины при спрыгивании |
| Упражнять детей в координации рук при лазании.  Закреплять ритмичность движений. | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками | Лазание по горизонтальной лестнице | П/и «Цветные ленты».Игра малой подвижности «Магазин игрушек» | Преодолевать страх перед высотой |
| Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну) | Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). ОРУ с большим мячом | Эстафеты к соревнованию «Первые старты» | | Отработать эстафеты |
| **3 неделя** | Учить детей перепрыгивать палку, смещая ноги.  Закреплять правильный хват рейки; Учить детей сильно отталкиваться ногами от поверхности | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой | 1.Прыжки через палку, смещая ноги  2.Прыжки с поротом кругом  3.Лазание по стенке одноименным способом | П/и «Удочка»  Игра малой подвижности «Краски» | Отрабатывать юркий поворот при прыжке |
| Закреплять умения бросать и ловить мяч  Учить детей регулировать направление мяча и ловить мяч не прижимая к груди | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ с мячом | 1.Бросание и ловля мяча с отскоком от земли  2.Бросание мяча друг другу от груди стоя на коленях | Игровое упражнение «мяч сквозь обруч» | Закрепление направленности броска мяча |
| Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну) | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | Эстафеты к соревнованию «Первые старты» | | Отработать эстафеты |
| **4 неделя** | Закреплять координацию рук при лазании  Отрабатывать ритмичность движений при лазании и полазнии.  Совершенствовать хороший мах бедром при подскоках | Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание(Изменение вида ходьбы по звуковому сигналу).Перестроение в 2 колонны. ОРУ с большим мячом | 1.Ползание по медвежьи  2.Подскоки по кругу  3.Лазание по горизонтальной лестнице лежащий на полу | П/и «Горелки»  Игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь, стоп» | Закреплять вынос бедра верх при подскоках |
| Учить детей удерживать мяч между колен при прыжках  Учить энергичному толчку мяча одной рукой и плавности кисти при толчке | Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки с продвижением вперед с зажатым меж колен мячом  2.Отбивание мяча одной и двумя руками стоя | П/и «Кого назвали тот и ловит» | Отрабатывать технику движения кисти при отбивании мяча о пол |
| Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну) | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег/ходьба змейкой в зависимости от ритма ударов в бубен). ОРУ со скакалкой | Эстафеты к соревнованию «Первые старты» | | Отработать эстафеты |

Эстафеты к соревнованию «Первые старты»: см. приложение 1

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | Учить держать спину при ползании животом вверх  Обучать ритмичным и одновременным хлопкам под коленом во время ходьбы  Отрабатывать хороший толчок одной ногой и хороший мах бедром вперед | Построение. Разные виды ходьбы и бега в чередовании. Упражнение на внимание (по хлопку последний становится направляющим).Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой)ОРУ с обручами | 1.Ползание на четвереньках животом вверх  2.Ходьба по скамейке высоко поднимая колени, делая хлопок  3.Прыжки вверх с разбега доставая бубен | П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Телефон» | Отработать правильность положения рук при ходьбе с высоким подниманием колена и хлопком под ним |
| Учить детей бросать мяч одной рукой  Закреплять умения ловить мяч | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мячами | Бросание мяча одной и двумя руками друг другу | П/и «вышибала» | Закрепить хороший толчок мяча одной рукой |
| Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну) | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Чей круг быстрее соберется»).ОРУ | Эстафеты к соревнованию «Первые старты» | | Отработать эстафеты |
| **2 неделя** | Развивать силу рук  Обучать правильному броску набивного мяча из-за головы | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу ходьба на пятках в рассыпную или гимнастический шаг по кругу) ОРУ с большим мячом | 1.Катание друг другу набивного мяча  2.Бросание друг другу набивного мяча из-за головы сидя | П/и «Охотники и утки» | Отработать сохранность прямой спины при броске мяча |
| Закреплять работу рук при прыжке  Учить детей приземляться мягко и тихо на носки  Учить детей перекатываться пятки на все стопу после прыжка | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой | 1.Прыжки смещая ноги вправо и влево(через палку)  2.Прыжки в длину с места и с разбега | П/и «Не задень» | Отработать приземление на 2 ноги после прыжка |
| Закреплять умения правильно хвататься за рейку; работать над ритмичностью лазания и координации рук; развивать силу рук | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны) ОРУ | 1.Лазание разноименным способом  2.Катание набивного мяча | П/и «Перелет птиц» | Отработать координацию рук и ног |
| **3 неделя** | Закреплять правильно положение при прыжках с продвижением вперед  Учить ползать на животе по полу | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки вверх с продвижением вперед  2.Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке  3.Ползание по полу на животе  4.Ходьба по шнуру по медвежьи | П/и «Удочка» | Закрепить мягкое приземление на носки после прыжка. |
| Развивать меткость  Отрабатывать хлестное движение кистью при броске мяча и перенос центра тяжести с одной ноги на другую | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(перестроение в 2 или один круг по сигналу). ОРУ с малым мячом | Метание в вертикальную цель | П/и «Горячий колобок» | Отработать последовательность движений перед прыжком |
| Учить детей приземляться на две ноги сохраняя равновесие; закреплять активные взмахи руками и мягкое приземление | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. | 1.Прыжки в длину с места и с разбега | П/и «Волк во рву» | Отработать сочетание движения рук и ног |
| **4 неделя** | Учить детей держать мяч между колен  Учить детей бросать и ловить мяч из разных и.п. | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(в ходьбе перестроение в 2 и 1 колонну по сигналу). ОРУ с большим мячом | 1.Прыжк вперед с зажатым мячом между колен  2.Бросание мяча друг другу сидя и стоя на коленях от груди | П/и «Вышибала» | Закрепление целенаправленности броска мяча(четко в руки партнеру) |
| Развивать у детей глазомер  Закреплять умения правильной координации рук | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом | 1.Метание в горизонтальную цель  2.Метание в движущуюся цель | П/и «Охотники и зайцы» | Развитие меткости |
| Развивать ловкость, глазомер. Учить детей соблюдать правила и не нарушать их. | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание(по сигналу менять положение рук)и на ориентировку в пространстве(по сигналу выстроиться в колонну за своим обручем).ОРУ | *Занятие, построенное на подвижных играх:* «кегельбан», «хвостики», «найди и промолчи» | | Отработать соблюдение правил |
| **5 неделя** | Закрепление правильного хвата рейки лестницы  Совершенствовать ритмичность движений  Укреплять умения правильно одноименного способа лазания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | Лазание по горизонтальной лестнице одноименным способом | П/и «Сети» | Отработать координацию рук(одновременность подъема правой руки и ноги) |
| Учить детей толкать мяч одной рукой  Учить ловить мяч с отскока от стены | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по сигналу) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой)ОРУ с большим мячом | 1.Бросание и ловля мяча от стены  2.Отбивание мяча двумя и одной рукой на месте | П/и «Горячий колобок» | Работа над движением кисти при отбивании мяча |
| Развивать ловкость, глазомер. Учить детей соблюдать правила и не нарушать их. | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Занятие, построенное на подвижных играх:* «Волк во рву», «Хвостики», «Тише едешь, дальше будешь» | | Отработать соблюдение правил игры |

Эстафеты к соревнованию «Первые старты»: см. приложение 1

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | Закреплять сохранения равновесия и осанки при ходьбе на возвышенности.  Закреплять мягкое приземляться на носки  Укреплять силу рук  Обучать ритмичным подскокам в движении | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: смена вида ходьбы по удару в бубен. Задание на ориентировку в пространстве: расхождение в 2 колонны через центр зала. ОРУ | 1.Ходьба по скамейке с хлопком под коленом  2.Прыжки со скамейки в круг  3.Ползание по скамейке подтягиваясь руками  4.Подскоки с продвижением вперед | П/и «Бездомный заяц» | Отрабатывать ритмичность хлопков под коленом при ходьбе |
| Учить детей отбивать мяч на месте  Обучать плавному движению кисти руки при отбивании мяча  Учить детей бросать мяч от груди в цель и ловить его | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом | 1.Отбивание мяча одной рукой  2.Ловля мяча с отскоком от стены | П/и «Вышибала» | Закрепить силу толчка мяча рукой |
| Учить детей правильно вращать скакалку; развивать ритмичность прыжков и выносливость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: в галопе поворачиваться то спиной, то лицом в круг в зависимости от сигнала. ОРУ. Задание на ориентировку в пространстве «чья колонна скорее соберется» ОРУ | 1.Прыжки на короткой и длиной скакалке | П/и «Ручеек», «Удочка» | Отработать вращение скакалки |
| **2 неделя** | Учить детей ритмичному лазанию по лестнице  Закреплять координацию рук при лазании | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Лазание по горизонтальной лестнице одноименным способом  2.Лазание по вертикальной лестнице | П/и «Бездомный заяц» | Закрепление координации рук |
| Учить детей переходить с одной лестницы на другую  Закреплять правильный хват рейки  Отрабатывать ритмичность лазания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве ( перестроение в 2 колонны и в одну в ходьбе по сигналу). ОРУ | 1.Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной | П/и «Цветные ленты» | Отработка ритмичности лазания |
| Учить детей регулировать силу толчка мяча одной рукой; развивать ловкость; закреплять умения ловить мяч | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Бросание и ловля мяча в парах из-за головы, от груди, одной рукой  2.Отбивание мяча одной рукой на месте | П/и «мяч в круг» | Отработать отбивание мяча одной рукой на месте |
| **3 неделя** | Учить детей хорошо отталкиваться двумя ногами  Закреплять правильное движение рук при прыжке  Учить детей отталкиваться одной ноги при прыжках в высоту с разбега и приземляться на обе ноги. | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в тройки через центр зала). ОРУ | 1.Прыжки в длину с места  2.Прыжки в высоту с разбега | П/и «Не задень» | Закреплять сильный толчок ногами для дальнего прыжка |
| Закреплять правильный хват рейки(в кольцо)  Учить детей правильной координации рук и ног при лазании | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Лазание по вертикальной лестнице чередующимся шагом (разноименным способом) | П/и «Сети» | Преодолевать страх перед высотой |
| Учить детей ловить и бросать мяч в движении. Регулировать силу броска мяча и его направленность. | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве: собраться в 2 круга из двух колон по сигналу. ОРУ с палками | 1.Бросание и ловля мяча в движении  2.Отбивание мяча на месте | П/и «вышибала» | Отработать бросок мяча в движении |
| **4 неделя** | Закреплять мягкость приземления на 2 ноги во время прыжка  Учить детей помогать себе ногами во время ползания на животе | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки по гимнастической скамейке вперед  2.Ползание по полу на животе  3.Ходьба по «медвежьи» по канату | П/и «Цветные ленты» | Отрабатывать работу ног при ползании на животе |
| Учить детей мягко переносить скакалку  Учить прыгать ритмично, легко и непринужденно | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: смена направляющего по свистку (последний становиться направляющим). Задание на ориентировку в пространстве: перестроение парами через центр зала. ОРУ со скакалками | 1.Прыжки на короткой скакалке  2.Прыжки на длинной скакалке | П/и «Ручеек» | Отработать не сильное сгибание ног во время прыжков через короткую скакалку |
| Закреплять умение регулировать силу толчка; учить детей отбивать мяч в движении; | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.«Пингвины»  2.Бросание и ловля мяча в движении  3.Отбивание мяча одной рукой в движении | П/и «Мяч капитану» | Отработать ведение мяча |
|  | | | | | |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | Закреплять умения удерживать мяч между колен  Обучать плавной работе кисти руки при отбивании мяча об пол  Учить детей ловить мяч | Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на внимание(по свистку пеняем положение рук). Задание на ориентировку в пространстве(становиться в колонну или шеренгу в указанном месте).ОРУ | 1.Прыжки с зажатым меж колен мячом  2.Отбивание мяча одной рукой на месте  3.Подбрасывание мяча из разных и.п. | П/и «Вышибала» | Закреплять отбивание мяча одной рукой, не бегать за ним по всей площадке | |
| Учить детей сохранять равновесия при невысоких прыжках на скамейке  Закреплять умения лазать одноименным способом  Учить детей удерживать обруч при его верчении на талии | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем | 1.Ходьба по скамейке на середине перепрыгнуть через веревку(20 см)идти дальше  2.Лазание по стенке одноименным способом  3.Крутить обруч | П/и «Бездомный заяц» | Отработать сохранения обруча при вращении на талии | |
| Закреплять умение регулировать силу толчка; учить детей отбивать мяч в движении; | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ | 1.«Пингвины»  2.Бросание и ловля мяча в движении  3.Отбивание мяча одной рукой в движении | П/и «Мяч капитану» | Отработать ведение мяча | |
| **2 неделя** | Учить детей совершать энергичный взмах бедра при отталкивании толчковой ногой  Обучать детей поднимать живот при ползании на руках и ступнях животом вверх  Развивать равновесие | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки вверх доставая бубен  2.Ползание животом вверх на четвереньках с опой на ступни и ладони  3.Ласточка (в ОРУ) | П/и «Сети» | Отработать сохранение равновесия при «ласточке» | |
| Развивать равновесие и преодолевать чувство страха при ползании назад на скамейке  Учить энергично отталкиваться двумя ногами | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в колонну или шеренгу за направляющим в зависимости от сигнала). ОРУ | 1.Ползание по скамейке на четвереньках пятясь назад  2.Прыжки через предметы в ходьбе с двух ног на две  3.Ходьба оп канату по «медвежьи» | П/и «Цветные ленты» | Отработать высокий захлест ногами при прыжке с двух ног на две через предметы | |
| Учить детей последовательно переносить центр тяжести с одной ноги на другую; развивать глазомер и меткость | Построение. Разные виду ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой | 1.Метание в горизонтальную цель  2.Метание в движущуюся цель | П/и «мяч в кругу» | Отработать метание в горизонтальную цель | |
| **3 неделя** | Развивать силу ног  Учить «сохранять» мяч под рукой  Закреплять умения плавно работать кистью при отбивании | Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание (Изменение вида ходьбы по звуковому сигналу). Перестроение в 2 колонны. ОРУ | 1.Прыжки на 1 ноге по кругу  2.Отбивание мяча одной рукой на месте и в ходьбе | П/и «Мотоциклисты» | Отработать ведение мяча | |
| Учить детей правильно переносить скакалку  Учить сочетать перенос скакалки и прыжка | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с короткой скакалкой | Прыжки на короткой скакалке | П/и «Рыбак и рыбки» | Отработать мягкий перенос скакалки | |
| Учить детей ведению мяча; развивать ловкость; закреплять умения ловить мяч и посылать его в руки партнеру | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание (поворот правым и левым боком при галопе по сигналу). ОРУ | 1.Боковой галоп  2.Бросание мяча в парах в движении  3.Ведение мяча | П/и «мяч капитану» | Отработать бросание мяча в парах | |
| **4 неделя** | Учить детей сохранять равновесие на возвышенности  Учить детей спрыгивать со скамейки на батут и на пол  Закреплять умения поднимать живот при ползании с опорой на ступни и на руки | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: в галопе поворачиваться то спиной, то лицом в круг в зависимости от сигнала. ОРУ. Задание на ориентировку в пространстве «чья колонна скорее соберется» ОРУ | 1.Ходьба по скамейке с хлопком под коленом  2.Спрыгивание на батут  3.Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни ладони спиной вперед | П/и «хитрая лиса» | Отработать сохранение осанки при хлопке под коленом | |
| Закреплять умения плавно работать кистью руки  Обучить умению вести мяч | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении  2. Бросание мяча друг другу с хлопком и с отскоком от земли | П/и «Вышибала» | Отработать ведение мяча | |
| Закреплять умения сохранять равновесия при приземлении; учить детей активно помогать руками и стимулировать к дальнему прыжку | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег, ходьба змейкой). ОРУ | 1. Прыжок в длину с места 80-100 см  2.Прыжок в длину с разбега | П/и «Не задень» | Отработать прыжок в длину с места | |
|  | | | | | |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задача** | **I часть.**  **Вводная часть.**  **Разминка.** | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа.** |
| **2 неделя** | 1.Развивать ловкость рук с помощью броска и ловли мяча одной рукой  2.Учить ловить мяч, идти к нему на встречу | Построение в шеренгу и колону. Задание на внимание (по свистку менять направляющего).Задание на ориентировку в пространстве(перестроение в 2 и 1 круг в движении). ОРУ с мячом | 1.Бросание мяча и ловля двумя руками  2.Бросание и ловля мяча одной рукой  3.Бросание и ловля мяча друг другу одной рукой | П/и «Вышибала» | Отработать не высокий бросок мяча, так чтоб его можно было поймать одной рукой |
| **3 неделя** | 1.Знакомить детей с правильным обращением клюшкой и шайбой  2.Учить вести шайбу/мяч клюшкой  3.Развитие глазомера и меткости | Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с клюшкой | 1.Перекатывание малого мяча (шайбы) клюшкой из стороны в сторону  2.Прокатывание шайбы клюшкой в прямом направлении  3.Прокатывание шайбы клюшкой меж предметов  4.Забивание клюшкой шайбы в ворота | Эстафета «Чья команда больше забьет» | Отработать умение владения шайбы клюшкой |
| 1.Обучение мягкому отталкиванию мяча кистью руки  2.Учить отбивать мяч одной рукой на месте и в движении | Построение. Задание на внимание (чередование разных видов ходьбы с ходьбой по сигналу) и задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). ОРУ с мячом | 1.Отбивание мяча двумя руками  2.Отбивание мяча одной рукой  3.Отбивание мяча одной рукой в движении | П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «телефон» | Отработать движение кисти при отбивании мяча |
| Учить детей до конца выполнять правила; развивать ловкость и выносливость | Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Занятие, построенное на подвижных играх:* «возьми платочек», «волк во рву», «хвостики» | | Отработать умения правильно ловить |
| **4 неделя** | 1.Учить правильному координированию рук при разноименном лазании | Построение. Задание на внимание (регулировать темп ходьбы с ритмом ударов в бубен) Задание на ориентировку в пространстве(перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала). ОРУ | 1Лазание по гимнастической стенке разноименным способом | П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой» | Отработать движения рук и ног |
| 1.Развивать силу рук  2.Учить детей мягко ловить мяч  3.Учить точному броску мяча из разных и.п. | Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Катание друг другу набивного мяча  2.Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, из-за головы | П/и «Два мороза» | Закрепить энергичный толчок мяча |
| Развивать ловкость и быстроту; добиваться от детей полного выполнения правил | Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары в ходьбе по сигналу). ОРУ | *Занятие, построенное на подвижных играх*: «хитрая лиса», «тише едешь, дальше будешь», «светофор» | | Отработать четкое выполнение правил |
| **5 неделя** | 1.Закреплять разноименный способ лазания | Построение. Ходьба. Задание на внимание (смена видов ходьбы по сигналу) и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой). ОРУ | 1.Лазание по стенке разноименным способом | П/и «Горелки» | Отработать ритмичность лазания |
| 1.Учить детей плавно переносить скакалку  2.Обучать мягкому прыжку через скакалку сохраняя правильную осанку | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ со скакалкой | 1.Прыжки через короткую скакалку | П/и «Ручеек» и «Удочка» | Отработать слитность переноса скакали и прыжка |
| Развивать у детей ловкость и быстроту, умение проигрывать. Учить детей соблюдать все правила | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по сигналу перестраиваться из одного круга в два). ОРУ | *Занятие, построенное на подвижных играх:* «Воевода», «Фигура», «Бездомный заяц» | | Отработать четкое выполнение правил |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | Закреплять умения удерживать мяч между колен; учить детей ловить мяч от стены  Упражнять в ведении мяча на месте и в движении  Обучать мягкому движению кисти | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (в галопе менять положение корпуса- лицом спиной, по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой) ОРУ с большим мячом | 1.Прыжки с мячом зажатым меж колен  2.Отбивание мяча об стенку и ловля  3.Отбивание мяча одной рукой на месте и в ходьбе | П/и«Мяч в кругу»  Игра малой подвижности «Гриб- прилип» | Отработать отбивание мяча в ходьбе, работу кистью руки |
| Упражнять в сильном отталкивании ногами и юрком повороте при прыжке  Закреплять умения сохранять статическое положение  Учить детей координировать движения рук и ног при лазании | Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки ноги вместе с поворотом кругом  2.После прыжков «Ласточка»  3. Лазание по стенке разноименным способом | П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Краски» | Отработать Юркий поворот при прыжке, сохранность прямого корпуса |
| Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и передавать эстафету; развивать командное чувство, скорость, ловкость и выносливость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена темпа движения в зависимости от ритма ударов в бубен) и ориентировку в пространстве (разделение на 2 круга по сигналу). ОРУ | Эстафеты к празднику «Малые Олимпийские игры» | | Отработать движения эстафет |
| **2 неделя** | Развивать силу рук  Добиваться полного подтягивания руками  Закреплять навыки сохранения равновесия | Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками  2.Прыжки на одной ноге, удерживая на колене другой, согнутой ноги, мешочек с песком | П/и «Бездомный заяц» | Отработать удержание мешочка с песком на колене |
| Развивать меткость  Закреплять умения переносить центр тяжести с одной ноги на другую  Упражнять в «хлестном» движении кисти руки | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (бег змейкой) ОРУ с малым мячом | 1.Метание в горизонтальную цель.  2.Метание в движущуюся цель | Игровое упражнение «Кегельбан» | Отработать слитность движения |
| Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и передавать эстафету; развивать командное чувство, скорость, ловкость и выносливость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ. | Эстафеты к празднику «Малые Олимпийские игры» | | Отработать движения эстафет |
| **3 неделя** | Учить детей энергичному и быстрому отталкиванию одновременно двумя ногами  Закреплять правильное исходное положение при прыжке в длину с места  Учить сохранять темп бега перед отталкиванием при прыжках в длину  Развивать равновесие | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук в ходьбе по свистку) и ориентировку в пространстве ( перестроение в 2 и 4 через центр зала). ОРУ | 1.Прыжки в длину с места  2.Прыжки в длину с разбега  3.Балансирование на ножной качалке | П/и «Удочка» | Упражнять в приземлении на обе ноги и сохранении равновесия |
| Учить удерживать обруч на талии  Развивать силу рук | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем | 1.Крутить обруч на талии  2.Метание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову | П/и «Горелки» | Отработать движения бедрами при работе с обручем |
| Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и передавать эстафету; развивать командное чувство, скорость, ловкость и выносливость | Построение и перестроение в 2 шеренги, колонны. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направления движения по свистку) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой парами). ОРУ | Эстафеты к празднику «Малые Олимпийские игры» | | Отработать движения эстафет |
| **4 неделя** | Учить детей удерживать мешочек на спине  Упражнять в умении работать руками и ногами при ползании на животе | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на спине  2.Ползание по полу на животе  3.Прыжки вверх смещая ноги вправо и влево | П/и «Хитрая лиса»  Игра малой подвижности «Прятки с белочкой» | Отработать ритмичность прыжков |
| Упражнять в умении переносить скакалку  Закреплять умения сохранять ритмичность прыжков | ОРУ со скакалкой | 1.Прыжки на короткой скакалке. 2.Прыжки на длинной скакалке | П/и «Ручеек», Ира малой подвижности «Запрещенное движение» | Отработать плавный перенос скакалки |
| Развивать у детей ловкость и быстроту, умение проигрывать. Учить детей соблюдать все правила | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Занятие, построенное на подвижных играх:* «Волк во рву», «Светофор», «Краски» | | Отработать четкое выполнение правил |

**Обогащение развивающей среды:** см. раздел старшая группа

Эстафеты к празднику «Малые Олимпийские игры»

**1."Эстафета Олимпийского Огня "**

Все стоят за линией старта. Ребенок садиться на плечи взрослому и держит в руках олимпийский огонь. По сигналу взрослый с ребенком оббегает стойки и по прямой возвращается обратно, выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

**2."Снежки "**

Все стоят за линией старта в колонну. У первого в руках санки. По сигналу первый с санками бежит до обруча, в котором лежат снежки. Он кладет один снежок на санки и везет его обратно и передает следующему, следующий бежит до обруча и кладет еще один снежок. Задача не уронить не один снежок. Выиграет команда собравшая больше снежков.

**3."Бобслей "**

Все стоят в колонну за линией страта. По сигналу первый бежит до стойки, оббегает ее и бежит обратно, хватает следующего и бегут вдвоем до стойки оббегают ее и возвращаются обратно. Выиграет команда которая в полном составе вернется обратно

**4."Скелетон "**

Все выстраиваются в колонну за линией старта. По сигналу первый ложиться/садиться на санки и помогая себе руками ползет до стойки, там встает, берет санки и обратно бежит до следующего. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

**5. «Биатлон»**

Все стоят за линией старта. Первый надевает лыжи и бежит в них до обруча, там берет мяч, бросает его в корзину и бежит обратно. Выигрывает команда , в чей корзине окажется больше мячей.

**6.«Хоккей»**

Все стоят в колонну за линией старта. По сигналу первый с клюшкой в руках обводит мяч (шайбу) змейкой между конусами и ведет его обратно. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

**7.«Собери спортсмена»**

Все стоят за линией старта в колонну. Рядом в обруче лежат части мозаики. По сигналу первый бежит до обруча, кладет в нее свой кусочек и бежит обратно. Последний добавляет свой кусочек и в обруче собирает картинку и бежит обратно. Выигрывает команда, быстрее сложившая картинку и вернувшееся обратно.

**8.«Фигурное катание »**

Команды выступают по очереди. Первая команда надевает коньки и под музыку начинает импровизировать. Потом выступает вторая команда. Жюри подводят итоги.

**9. «Хоккеисты в нападении».** Все стоят за линией старта. По сигналу первые (в коньках) подходить к обручу, берут туда мяч и стараются забить в ворота. Выигрывает команда забившая больше мячей.

**Март**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задача** | **I часть.**  **Вводная часть.**  **Разминка.** | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа.** |
| **1 не**  **де**  **ля** | Продолжать развивать равновесие, сохраняя при этом осанку и ритмичность ходьбы  Учить детей перемещать ноги для прыжка, сохраняя равновесие  Закреплять последовательное перенесение рук и ног при перелезании | Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (сменять вид ходьбы по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение тройками через центр зала) ОРУ с обручем | 1.Ходьба по скамейке, на каждый шаг поднимать ногу, сгибая в колене, вперед и делать под не хлопок  2.Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию  3.Перелезание через (препятствие)скамейку | П/и «Бездомный заяц» | Отработать ритмичность поднимания ног и хлопка под коленом с прямой спиной |
| Учить детей группироваться во время прыжка и выпрямляя ноги приземляться, сгибая ноги в коленях  Обучать активному движению(помощи) ног и руки во время ползания | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки в длину с места  2.Ползание по полу на животе | П/ и «Удочка» Игра малой подвижности «Краски» | Отработать приземление на две ноги и сохранение равновесия при приземлении |
| Учить детей ориентироваться на звуковой сигнал; развивать ловкость и скорость; закреплять основные виды движений | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по свистку разойтись/пойти в колоне). ОРУ | *Занятие, построенное на подвижных играх:* «хвостики», «волк во рву», «Гриб - прилип» | | Отработать соблюдение правил |
| **2 неделя** | Закреплять координацию рук и ритмичность лазания | Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. | 1.Лазание по стенке разноименным способом с переходим на другой пролет | П/и «хвостики», Игра м/п «Прятки с белочкой» | Отработать координацию рук |
| Обучать детей удерживать мяч между колен и прыгать в разных направлениях  Совершенствовать умения работать с мячом | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пару по сигналу в ходьбе)ОРУ с большим мячом | 1 «Пингвины»-дети зажимают мяч меж колен. По удару в бубен прыгают вперед, по свистку в центр круга боком  2. . «Ловкие ребята»-дети делятся на тройки и встают треунольником.1-ый бросает мяч вверх,2-ой ловит и бросает мяч вверх,3-ий ловит и бросает мяч верх и т.д  3.Бросание и ловля мяча от стены  4.Бросание и ловля мяча в парах | П/и «Вышибала» Эстафета «Быстро передай»:дети стоят в 2 шеренги. У первого в руках мяч. По свистку 1-ыый начинает передавать мяч. Выиграет команда в чьей мяч быстрее доберется до последнего. | Отработать хороший зажим мяча коленями |
| Развивать ловкость и скорость; закреплять основные виды движений | Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Занятие, построенное на подвижных играх:* «Сети», «волк во рву», «краски» | | Отработать соблюдение правил |
| **3 неделя** | Совершенствовать умения мягко приземляться на носки и сохранять равновесие на возвышенности  Развивать силу рук и ритмичность подтягивания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимании(смена положений рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве( ходьба парами по свистку/в колоне). ОРУ | 1.Прыжки вперед с продвижением по гимнастической скамейке  2.Полазние по скамейке на спине подтягиваясь руками  3.Ходьба по шнуру по медвежьи | П/и «Цепи»,игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь» | Отработать «полное» подтягивание руками |
| Учить группироваться в движении  Закреплять умения катать обруч целенаправленно  Обучать удерживать обруч на талии при вращении | Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой | 1.Подлезание под веревку не касаясь руками пола(в групперовке)  2.Катание обруча друг другу  3.Вращение обруча на талии | П/и «Горелки» и «Гриб -прилип» | Отработать катание обруча в парах |
| Развивать ловкость и координацию рук; учить детей идти навстречу мячу, чтоб его поймать; развивать ритмичность лазания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего по сигналу). ОРУ с мячом | 1.Бросание мячей в парах из-за голову и от груди  2.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом | П/и «Хвостики» | Отработать правильный хват рейки и разворот колена при лазании |
| **4 неделя** | Обучать хорошему маху коленом вперед при подскоках  Учить удерживать живот наверху при ползании  Развивать чувство динамического равновесия | Построение в шеренгу. Чередование ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(перестроение из/в одного круга из/в 2 по свистку ) ОРУ | 1.Прыжки попеременно на одной и другой ноге продвигаясь вперед с активным взмахом рук, поднимая ногу коленом вперед  2.Ползние на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони  3.Ходьба по скамейке, посередине пролезть под натянутой веревкой, встать и идти дальше | П/и «Волк во рву»  Игра малой подвижности «телефон» | Отработать подскоки |
| Совершенствовать умения сохранят статическое равновесие  Развивать ловкость  Обучать ползанию на скамейке спиной назад | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.«Ласточка»  2.Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой, согнутой ноги мешочек с песком  3.Ходьба по скамейке с мешочком на голове  4. «Каракатица так и пятиться» Ползание по скамейке на четвереньках назад | П/и «Удочка», игра малой подвижности «запрещенное движение» | Отработать сохранение прямой осанки и положение головы при ходьбе с мешочком на голове |
| Развивать глазомер и ловкость. Учить детей правильно оценивать направление полета мяча; обучать детей регулировать силу толчка мяча | Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). ОРУ с большим мячом | 1.Бросание и ловля мяча от стены одной рукой  2.Отбивание мяча одной и двумя руками об пол на месте | П/и «Вышибала» | Отработать отбивание мяча |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задача** | **I часть.**  **Вводная часть.**  **Разминка.** | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа.** |
| **1 неделя** | Закреплять умения удерживать мяч между колен  Развивать ловкость  Обучать отбивать мяч двумя руками от вертикальной и горизонтальной поверхности в движении | Построение в шеренгу. Ходьба. Бег Задание на внимание и ориентировку в пространстве(все идут в колонну по кругу, по свистку направляющий встает в центр круга и изображает фигуру, по второму свистку следующий выходит в центр и дополняет своей фигурой =>получается общая постановка)ОРУ | 1. «Пингвины»  2.Бег приставным шагом с подбрасыванием мяча вверх  3.Отбивание мяча последовательно из обруча в обруч  4.Бросок и ловля мяча одной рукой об стену | П/и «мяч в кругу» Игра малой подвижности «колечко, колечко» | Отработать галоп с подбрасыванием мяча |
| Учить правильно переносить скакалку и совершенствовать ритмичность прыжков | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки через короткую скакалку | П/и «Ручеек»  Игра малой подвижности «Краски» | Отработать ритмичность прыжков |
| Закреплять умения мягко приземляться на носки и активно помогать руками; закреплять хлестное движение кистью руки и перенос центра тяжести с одной ноги на другую | Построение в шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по сигналу перестроение из одного круга в два и обратно) ОРУ с обручем | 1.Прыжки из обруча в обруч  2.Метание в горизонтальную цель  3.Катание обруча в парах | П/и «Космонавты» | Отработать метание в горизонтальную цель |
| **2 неделя** | Обучать хорошему выносу бедра при прыжках  Учить удерживать прямую спину при ползании  Продолжать развивать равновесие | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки вверх с разбега доставая предмет, подвешенный выше руки ребенка на 20-25 см  2.Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони  3..Ходьба по канату по «медвежьи» | П/и «волк во рву» | Отработать ползание с опорой на ладони и ступни |
| Закреплять координацию рук и ритмичность лазания  Развивать силу плечевого пояса | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего в ходьбе змейкой по свистку).ОРУ | 1.Лазание разноименным способом  2.Бросание друг другу набивного мяча из-за головы | П/и «Цветные ленты» . Игра  малой подвижности «Ровным кругом» | Преодоление страха перед лазанием |
| Учить детей «мягко» переносить скакалку, работая только кистями и предплечьями рук; развивать выносливость и чувство ритма; | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки на короткой скакалке | П/и «Удочка» | Отработать плавный переброс скакалки |
| **3 неделя** | Обучать правильной координации рук и ног, «хлестному» движению руки при броске и перенесению центра тяжести с одной ноги на другую | Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание(смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве(змейка). ОРУ с малым мячом | 1.Метание в горизонтальную цель  2.Метание в движущуюся цель | Игровое упражнение «Кегельбан»  П/и «Мяч в кругу» | Отработать и.п.(положение рук и ног) |
| Закреплять хороший толчок ногой и вынос бедра  Развивать равновесие и сохранение правильной осанки при ходьбе на скамейке  Развивать ловкость | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ на скамейке | 1.Прыжки через 5-6 предметов, толкаясь одной ногой  2.Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на голове  3.Прыжки на одной ноге удерживая на колене другой, согнутой ноги мешочек с песком | П/и «Сети»  Игра малой подвижности «гриб -прилип» | Отработать положение головы при ходьбе с мешочком |
| Учить детей вращать скакалку только кистями и предплечьями рук; тренировать в сохранении прямого корпуса и ритмичных прыжках | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег/ходьба змейкой в зависимости от ритма ударов в бубен). ОРУ со скакалкой | 1.Прыжки на короткой скакалке | П/и «Ручеек» | Отработать ритмичность прыжков |
| **4 неделя** | Продолжать развивать статическое равновесие и силу плечевого пояса | Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание ( смена направляющего по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве(перестроение в тройки через центр зала). ОРУ | 1. «Ласточка»  2.Катание и бросание друг другу набивного мяча из разных и.п | П/и «Бездомный заяц» | Отработать сохранение статического равновесия |
| Учить детей отталкиваться одной ногой в обозначенном месте и приземляться на две ноги сохраняя равновесие  Закреплять умения последовательно переносить сначала руки, а потом ноги при перелезании | Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем | 1.Прыжки в длину с разбега  2.Ходьба по канату приставляя пятку одной ноги к носку другой  3. Перелезание через препятствие (через скамейку) | П/и «Волк во рву» | Отработать сохранение равновесия при приземлении в прыжках |
|  | | | | | |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задача** | **I часть.**  **Вводная часть.**  **Разминка.** | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа.** |
| **1 неделя** | Закреплять умения удерживать мяч коленями совершая прыжки  Развивать ловкость за счет работы с мячом | Построение. Разные виды ходьбы и бега в чередовании. Упражнение на внимание (по хлопку последний становится направляющим). Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой)ОРУ с обручами | 1.Прыжки вперед, с зажатым между ног мячом  2.Бросание мяча вверх и ловля одной рукой  3.Бросание друг другу мяча с отскоком от земли одной и двумя руками  *Игровое упражнение «Собачка»* в парах (двое перебрасывают друг другу мяч, третий должен до него дотронуться) | П/и «Вышибала» | Отработать ловлю мяча одной рукой |
| Закреплять ритмичность лазания  Развивать силу руки и плечевого пояса | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой | 1.Лазание по стенке разноименным способом  2.Ползание по скамейке лежа на спине, подтягиваясь руками | П/и «цветные ленты» , игра малой подвижности «запрещенное движение» | Закрепить хват реки руками, разворот стопы колена при лазании |
| Развивать глазомер; Учить переносить центр тяжести с одной ноги на другую и координировать движения. | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Чей круг быстрее соберется»).ОРУ | 1.Метание в горизонтальную и движущуюся цель | П/и «мяч в кругу» | Отработать координацию рук и ног. |
| **2 неделя** | Обучать детей высоко поднимать колени и выдерживать ритм в ходьбе  Учить детей делать хороши прогиб в спине во время спрыгивания  Закреплять умения активно работать руками и ногами во время ползания на животе | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Чей круг быстрее соберется»). ОРУ | 1.Ходьба по скамейке, руки в стороны, на каждый шаг поднимать согнутую в колене ногу и делать под ней хлопок  2.Прыжок с высоты 30 см  3.Ползание по полу на животе | П/и «Сети»  Ира малой подвижности «краски» | Отработать высокое поднимание колена и сохранение прямой спины при ходьбе с хлопком под коленом |
| Закреплять умения плавно переносить скакалку.  Учить входить и выходить во время вращения большой скакалки | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ со скакалкой | Прыжки на длинной и короткой скакалке | П/и «Ручеек», «Удочка», игра малой подвижности «тише едешь дальше будешь» | Отработать ритмичность прыжков |
| Развивать ловкость и координацию рук; учить детей идти навстречу мячу, чтоб его поймать; развивать ритмичность лазания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего по сигналу). ОРУ | 1.Бросание мячей в парах из-за голову и от груди, в движении  2.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом | П/и «Вышибала» | Отработать правильный хват рейки и разворот колена при лазании |
| **3 неделя** | Обучать движению талии для удержания обруча во время вращения  Учить детей переходить с наклонной лестницы на вертикальную | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в 4 колонны) ОРУ | 1.Крутить обруч на талии  2.Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной | П/и «Горелки» | Отработать правильное и.п. при работе с обручем |
| Закреплять умения удерживать мяч между колен  Учить детей плавно работать кистью и сохранять правильное и и.п. во время отбивания мяча | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мячом | 1.Прыжки с зажатым между колен мячом  2.Отбивание мяча одной рукой на месте и в движении  Эстафета «мяч в обруч», «мяч снизу», «мяч над головой» | П/и «День и ночь» | Отработать работу кисти рук при обивании |
| Закреплять координацию рук и ритмичность лазания  Развивать силу плечевого пояса | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего в ходьбе змейкой по свистку).ОРУ | 1.Лазание разноименным способом  2.Бросание друг другу набивного мяча из-за головы | П/и «Цветные ленты» . Игра  малой подвижности «Ровным кругом» | Преодоление страха перед лазанием |
| **4 неделя** | Вырабатывать хороший толчок одной ногой, хороший вынос бедра вверх и приземление на 2 ноги | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (в ходьбе перестроение в 2 и 1 колонну по сигналу). ОРУ с большим мячом | 1.Прыжки вверх с разбега доставая рукой предмет  2.Прыжки в длину с места и с разбега | П/и «Волк во рву» | Отработать энергичный толчок ногой |
| Закреплять сохранение статического равновесия  Развивать силу ног  Тренировать в подбивании одной ноги другой при галопе  Закреплять умение удерживать таз и живот при ползании | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом | 1. «Ласточка»  2. Прыжки на одной ноге по кругу  3.Боковой галоп  4. Ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони | П/и «Бездомный заяц» | Отработать положение корпуса при галопе |
| Развивать глазомер и ловкость. Учить детей правильно оценивать направление полета мяча; обучать детей регулировать силу толчка мяча | Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). ОРУ с большим мячом | 1.Бросание и ловля мяча от стены одной рукой  2.Отбивание мяча одной и двумя руками об пол на месте | П/и «Вышибала» | Отработать отбивание мяча |

**Эстафета**

*«Мяч в обруч».*

Дети стоят в 2 колонны за линией старта. Перед линией старта лежат 4 обруча. По сигналу ребенок бежит с мячом в руках и ударяет один раз мяч об пол в обруче, ловит его и бежит дальше. Так в каждом обруче. Далее по прямой возвращается обратно. Выиграет команда быстрее выполнившая задание

«Мяч сверху»

Дети стоят в 2 колонны. У первого в руках мяч. По сигналу первые не поворачиваясь назад начинают сверху передавать мяч. Выиграет команда, в чьей быстрее мяч окажется у последнего игрока.

«Мяч снизу»

Дети стоят в 2 колонны, широко расставив ноги. У первого в руках мяч. По сигналу первые начинают передавать мяч снизу в конец. Выиграет команда, в чьей мяч окажется быстрее у последнего игрока

**Лето**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задача** | **I часть.**  **Вводная часть.**  **Разминка.** | **II часть.**  **Основная часть.**  **Основные виды движений.** | **III часть.**  **Заключительная часть.** | **Индивидуальная работа.** |
|  | Учить детей группироваться во время полета в прыжках в длину с места и приземляться на две ноги на пятки с перекатом на носки, удерживая равновесие  Обучать попаданию толчковой ноги в место отталкивания | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (в галопе менять положение корпуса- лицом спиной, по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой) ОРУ | 1.Прыжки в длину с места  2.Прыжки в длину с разбега | П/и «удочка», «волк во рву» | Отработать ритмичность бега при прыжках в длину с разбега |
| Учить правильно метать вперед-вверх; закреплять умения переносить центр тяжести с одной ноги на другую | Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Метание в даль | П/и «Дальше бросишь ближе бежать» | Отработать перенос центра тяжести с одной ноги на другую |
| Учит детей правильно держать ракетку  Обогащать представления детей о весе волана, о скорости его полета | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена темпа движения в зависимости от ритма ударов в бубен) и ориентировку в пространстве (разделение на 2 круга по сигналу). ОРУ | 1.Удеражние ракеткой волана в ходьбе  *Игровые упражнения*  1.Попади в круг  2.Кто дальше | П/и «Сети», игра м/п «Светофор» | Отработать хлестное движению кистью и перенос центра тяжести с одной ноги на другую |
| Закреплять умения переносить скакалку и сохранять ритмичность прыжков  Учить детей входить и выходить под вращающуюся скакалку | Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Прыжки на короткой скакалке  2.Прыжки на длиной скакалке | П/и «», «Воробушки и кот» | Отработать сохранение правильной осанки при прыжках и легкость прыжков |
| Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(бег в рассыпную =>выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  2.Прыжки на одной ноге | П/и «Классы» | Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну |
| Развивать ловкость  Закреплять представления о весе волана  Учить совершать движения ракеткой без волана  Обучать находить центр ракетки и подбивать волан | Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | *Игровые упражнения*  1.«Волан навстречу волану»  2. «Кто дальше»  3.Имитация разных движений ракеткой без волана  4.Ходьба и с воланом на ракетке  5.Отбивание волана ракеткой | П/и «Совушка сова» | Отработать легкие удары волана ракеткой и способность удерживать его на одном месте |
| Совершенствовать ритмичность прыжков и перенос скакалки  Учить совершать прыжки на длиной скакалке и выходить из под нее | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук в ходьбе по свистку) и ориентировку в пространстве ( перестроение в 2 и 4 через центр зала). ОРУ со скакалкой | 1.Прыжки на короткой скакалке  2.Прыжки на длиной скакалке | Игра в «классики»  П/и «Сети» | Отработать вход под скакалку |
| Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(бег в рассыпную =>выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  2.Прыжки на одной ноге | П/и «Классы» | Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну |
| Развивать ловкость  Совершенствовать умения ловить мяч и идти ему на встречу | Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мячом | 1.Бросание мяча друг другу в парах из-за головы, от груди с отскоком от земли  2.Бросание мяча в стену одной и двумя руками | П/и «Вышибала», «мяч через сетку» | Отработать силу удара мяча о стену чтоб его поймать |
|  | Развивать ловкость  Отрабатывать удары ракеткой  Учить детей совершать нижнюю подачу | Построение и перестроение в 2 шеренги, колонны. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направления движения по свистку) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой парами). ОРУ с воланом | 1.«Волан навстречу волану»  2.Отбивание ракеткой волана  3.Нижняя подача | П/и «Цветные ленты» | Отработать нижнюю подачу |
| Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(бег в рассыпную =>выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  2.Прыжки на одной ноге | П/и «Классы» | Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну |
| Учить детей не сильно подбивать мяч ногой, останавливать мяч ногой и совершать правильный удар ногой по мячу | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Ведение мяча ногой по прямой  2.Остановка мяча ногой  3.Удар ногой по мячу «щечкой» | П/и «подвижная цель» | Отработать удар ногой «щечкой» |
| Продолжать развивать ловкость  Совершенствовать умения отбивать волан и совершать нижнюю подачу | Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на внимание(по свистку пеняем положение рук). Задание на ориентировку в пространстве(становиться в колонну или шеренгу в указанном месте).ОРУ с воланом | 1.«Волан навстречу волану»  2.Отбивание ракеткой волана  3.Нижняя подача | П/и «Собачка с воланом» | Отработать умения находить центр ракетки и бить туда |
| Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(бег в рассыпную =>выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  2.Прыжки на одной ноге | П/и «Классы» | Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну |
| Закреплять умения вести мяч в заданном направлении и останавливать его ногой  Обучать хорошему удару по неподвижному мячу и с нескольких шагов | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Ведение мяча ногой по прямой  2.Остановка мяча ногой  3.Удар ногой по мячу «щечкой» по неподвижному мячу, с 3 шагов | П/и «игра в футбол вдвоем» | Отработать удар по неподвижному мячу с нескольких шагов |
| Продолжать развивать ловкость  Закреплять умения подбивать волан ракеткой | Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ с воланом | 1.Волан навстречу волану  2. «Подбей волан» | П/и «бадминтон» | Отработать умения посылать волан друг другу |
| Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(бег в рассыпную =>выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  2.Прыжки на одной ноге | П/и «Классы» | Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну |
| Учить детей регулировать направления мяча  Обучать приему мяча с отскоком от стены  Развивать глазомер и меткость | Построение. Разные виду ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ | 1.Ведение мяча ногой по прямой/змейкой  2.Удар мяча ногой в стенку и прием его  3.Удар мяча по воротам | П/и «Вышибала» | Отработать несильный удар по мечу чтоб регулировать его направление |
| Развивать ловкость  Совершенствовать умения подбивать волан и совершать нижнюю подачу | Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание (Изменение вида ходьбы по звуковому сигналу). Перестроение в 2 колонны. ОРУ | 1.Волан навстречу волану  2. «Подбей волан»  3.Нижняя подача | П/и «бадминтон» | Отработать несильный и целенаправленный удар по волану |
| Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног | Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(бег в рассыпную =>выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  2.Прыжки на одной ноге | П/и «Классы» | Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну |

**2.1 Комплексно - тематическое планирование в блоке совместной деятельности с детьми ГБДОУ детский сад №29**

инструктора физ. воспитания Захаровой О.А.

на 2019-2020 учебный год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Мероприятие | Группы |
| Сентябрь | Диагностические мероприятия. | Средние, старшие и подготовительные группы |
| Октябрь | Подготовка сборной команды для участия в соревнованиях «1-ые старты» | Подготовительные группы |
| Ноябрь | Отборочные соревнования” Папа мама и я спортивная семья”. | Все группы |
| Декабрь | Соревнования “Папа мама и я спортивная семья”. | Подготовительные группы |
| Январь | Зимние забавы. | Старшие,  подготовительные группы |
| Февраль | Проведение досуга посвященному празднику  '' 23 ФЕВРАЛЯ”. | Cтаршие, подготовительные группы |
| Март | Подготовка сборной команды для участия в соревнованиях «Веселые старты» | Подготовительные группы |
| Апрель | Физкультурный праздник  «Подготовка юных космонавтов» | Старшие,  подготовительные группы |
| Май | Диагностические мероприятия. Подготовка к спортивным соревнованиям посвященным “ Дню защиты детей.” | Средние, старшие и подготовительные группы |

**2.2 Формы взаимодействия инструктора по физической культуре и родителей.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Срок проведения | Выступления на родительском собрании | Открытые физ. занятия | Анкетирование родителей и рекомендации | Со средней группы |
| Сентябрь | «Гигиенические требования к одежде ребенка» |  |  | Все группы |
| Октябрь |  |  | «Двигательные  предпочтения детей»  (анкетирование) | Со средней группы |
| Ноябрь |  | Неделя здоровья.  Приглашение родителей на открытые занятия. | «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»  (консультации) | Все группы |
| Декабрь | Отборочные соревнования “ Папа мама и я спортивная семья”. |  |  | Старшие группы |
| Февраль |  | Тематический досуг с родителями. | «Утренняя гимнастика в семье» (анкети-рование) | Подготовитель  ные  группы |
| Март |  |  | Двигательные предпочтения детей. | Старшие группы |
| Апрель | Повышение двигательной активности детей  посредством подвижных игр  (консульта-ция) |  |  | Все группы |

**2.3 Формы взаимодействия с воспитателями**

Перспективный план работы

Взаимодействие физ. инструктора и воспитателей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Срок проведения | Тема консультаций | С кем проводится |
| Сентябрь | «Гигиеническое значение спортивной формы» | Воспитатели всех групп |
| Октябрь | Подведение итогов диагностики | Воспитатели всех групп |
| Ноябрь | **«**Подготовка и проведение недели здоровья**»** | Воспитатели всех групп |
| Декабрь | «Значение физ. минуток» | Воспитатели всех групп |
| Февраль | «Подвижные игры – путь к ЗОЖ» | Воспитатели всех групп |
| Март | «Весенние подвижные игры» | Воспитатели старших групп |
| Апрель | «Подвижные игры по произведениям художественной литературы» | Воспитатели старших групп |
| Май | «Подвижные игры на свежем воздухе» | Воспитатели всех групп |

* 1. **Организационный раздел.**

**3.1 Структура реализации образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГРУППА | ВОЗРАСТ | ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |
| СРЕДНЯЯ | 4-5 ЛЕТ | 20 МИН.  1 РАЗ В НЕДЕЛЮ |
| СТАРШАЯ | 5-6 ЛЕТ | 25 МИН.  2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО ПОДГРУППАМ |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | 6-7 ЛЕТ | 30 МИН.  2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО ПОДГРУППАМ |

**Непрерывная образовательная деятельность (возраст 4 года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Средняя группа № 1 | Понедельник | 09.00-09.20 |
| Средняя группа № 2 | Вторник | 1.00-16.20 |
| Средняя группа № 3 | Среда | 9.30-9.50 |

**Непрерывная образовательная деятельность (возраст 5-6 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Старшая группа № 1 | Среда  Пятница | 09. 00-09.50  09. 00-09.50 |
| Старшая группа № 2 | Вторник  Четверг | 09. 00-09.50  09. 00-09.50 |

**Непрерывная образовательная деятельность (возраст 6-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подготовительная группа № 1 | Понедельник  Четверг | 10.10-11.10  10.10-11.10 |
| Подготовительная  группа № 2 | Вторник  Пятница | 10.10- 11.10  10.10- 11.10 |

**3.2 Методическое обеспечение образовательного процесса и развивающая предметно - пространственная среда.**

*Методическое обеспечение программы*

1. Е.Р. Железнова

- Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры  
 2. Л.Д. Глазырина   
-Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2004.  
-Физическая культура в средней, старшей, подготовительной группе детского сада. – М.: Владос, 2005.  
 3..Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин  
-Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошк. учреждений - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005.  
 4.Н.С. Голицына   
-Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учрежлении. – М.: Скрепторий, 2004.  
- План работы воспитателя по физической культуре. - М.: Скрипторий 2003, 2007.  
 5.М.Д. Маханева   
-С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.  
 6.Т.С. Овчинникова   
-Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. - СПб.:Каро, 2006.  
 7.Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова   
-Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Мозаика-синтез, 1999.  
 8.М.А. Рунова  
-Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.  
-Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 (4-, 5-7) лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2006.  
 9.А.П. Щербак   
-Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Владос, 1999.  
 10.В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак  
-Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2003.  
 11.Т.Е. Харченко  
-Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб.: Детство-Пресс, 2010.  
 12.С.О. Филиппова   
-Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб.: Детство-Пресс, 2005.  
-Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб.: Детство-Пресс, 2001.

*Развивающая предметно - пространственная среда.*

В спортивном зале очень много различного оборудования : Мягкие модули “Альма” обручи, скакалки, мячи - большие, маленькие набивные, канаты, скамейки, подушечки, баскетбольные кольца, спортивный тренажер ” Кузнечик”, гимнастические маты. Для сюжетно - ролевых игр используются элементы костюмов, маски.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала, а также приспособлена для реализации Программы. Материалы, оборудование и инвентарь для развития детей дошкольного возраста подобран в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования обеспечивает:

* двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики;
* участие в подвижных играх;
* игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников;
* эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
* возможность самовыражения детей;
* возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды;

РППС предполагает возможность изменений в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.