Приложение к

ОП ДО «МБДОУ «ДС №2 «Рябинка»

на 2016-2017 учебный год

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  заместитель заведующего МБДОУ «ДС №2 «Рябинка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Дурасова  30.08. 2016 | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий МБДОУ  «ДС №2 «Рябинка»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Никитина  приказ от 31.08. 2016 №…-о |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУПП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ от 4 до 7 лет



Инструктор по физической культуре:

О.Н. Бондаренко

РАССМОТРЕНО

на совещании педагогических работников

протокол №1 от 30.08. 2016

г. Мегион

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО).

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей. Три взаимосвязанные линии развития ребенка – линия чувств, линия познания, линия творчества – пронизывают все разделы программы, передовая ей целостность и единую направленность

Программа направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений. Предусмотрена такая организация воспитательно-образовательного процесса, чтобы каждый ребенок мог проявить свои качества, способности, предпочтения получить удовольствие от совместной познавательной, творческой, игровой деятельности с детьми и педагогами.

Девиз программы - «Чувствовать-Познавать-Творить» - отражается в содержании каждого дня пребывании ребенка в детском саду, открывая ему радость общения, познания, роста собственных возможностей и самостоятельности.

Рабочая программа разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ДС КВ №2 «Рябинка».

**1.1 Цель и задачи реализации Программы.**

Программа реализует **цели**, определенные ФГОС ДО:

Цель программы — создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

Приоритетными **задачами** развития и воспитания детей являются:

— укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;

— целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности;

— обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс социализации-индивидуализации с учетом детских потребностей, возможностей и способностей;

— развитие на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;

— развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитие умственных способностей и речи ребенка;

— пробуждение творческой активности и воображения ребенка, желания включаться в творческую деятельность;

— органичное вхождение ребенка в современный мир, разнообразное взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой;

— приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам;

— приобщение ребенка к красоте, добру, ненасилию, ибо важно, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребенка пробуждается чувство своей сопричастности к миру, желание совершать добрые поступки.

* 1. **. Сроки реализации. Принципы подходы к формированию программы**

Сроки реализации с 1.09.2016 по 31.05.2017 г

* Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
* Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
* Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
* Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
* Принцип сотрудничества с семьей.
* Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
* Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
* Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
* Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.
* Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребёнка.
* Индивидуально-дифференцированный подход даёт возможность создать условия для естественного индивидуального личностного роста детей.

**1.3. Целевые ориентиры.**

**Целевые ориентиры** программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Программа ориентирована на:

— охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

— обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

— обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ дошкольного и начального общего образования;

— создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

— объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

— формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

— обеспечение вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей и способностей детей;

— формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

— обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**1.4. Возрастные, психологические и индивидуальные особенности**

**Средний дошкольный возраст (4—5 лет).** Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

**Старший дошкольный возраст (5 - 6 лет).** Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. **Ребенок на пороге школы (6—7 лет**) Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению 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, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

**1.5. Планируемые результаты освоения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **К пяти годам** | **К шести годам** | **К семи годам** |
| Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки | Проявляет интерес к физическим упражнениям. Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения | У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими |

**1.6. Диагностика. Мониторинг достижения детьми планируемых итоговых результатов**

Диагностическая деятельность является начальным этапом педагогического проектирования, позволяя определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса.

Педагогическая диагностика осуществляется с учетом ряда принципов, обусловленных спецификой образовательного процесса детского сада.

*Принцип объективности* означает стремление к максимальной объективности в процедурах и результатах диагностики, избегание в оформлении диагностических данных субъективных оценочных суждений, предвзятого отношения к диагностируемому.

*Принцип целостного изучения* педагогического процесса предполагает: для того чтобы оценить общий уровень развития ребенка, необходимо иметь информацию о различных аспектах его развития: социальном, эмоциональном, интеллектуальном, физическом, художественно-творческом.

*Принцип процессуальности* предполагает изучение явления в изменении, развитии. Правила, детализирующие принцип процессуальности, состоят в том, чтобы: — не ограничиваться отдельными «срезами состояний», оценками без выявления закономерностей развития; — учитывать половозрастные и социокультурные особенности индивидуально личностного становления ребенка; — обеспечивать непрерывность изучения диагностируемого предмета в естественных условиях педагогического процесса. Принцип компетентности означает принятие педагогом решений только по тем вопросам, по которым он имеет специальную подготовку; запрет в процессе и по результатам диагностики на какие-либо действия, которые могут нанести ущерб испытуемому.

*Принцип персонализации* требует от педагога в диагностической деятельности обнаруживать не только индивидуальные проявления общих закономерностей, но также индивидуальные пути развития, а отклонения от нормы не оценивать как негативные без анализа динамических тенденций становления.

Диагностика проводится **поэтапно:**

*Первый этап* — проектировочный. Определяем цели диагностики (например, оценить проявления детьми старшей группы активности и любознательности, выявить проявляющиеся при этом индивидуальные особенности).

*Второй этап* — практический. Проведение диагностики

*Третий этап* — аналитический. Анализ полученных фактов, получение количественных данных.

*Четвертый этап* — интерпретация данных. Интерпретация полученных фактов — основной путь понимания ребенка и прогнозирования перспектив его развития.

*Пятый этап* — целеобразовательный. Он предполагает определение актуальных образовательных задач для каждого ребенка и для группы в целом.

**Мониторинг** в детском саду направлен на отслеживание качества дошкольного образования.

1. Качества результатов деятельности ДОО.

2. Качества педагогического процесса, реализуемого в ДОО

3. Качества условий деятельности ДОО

**Этапы мониторинга** также схожи с этапами диагностической деятельности, описанными выше.

1. Определение объекта и цели мониторинга, формулирование эталона, определение критериев и показателей, диагностических методов.

2. Практический сбор информации об объекте мониторинга.

3. Обработка и анализ полученной, а также уже имеющейся информации из существующих источников.

4. Интерпретация и комплексная оценка объекта на основе полученной информации, прогноз развития объекта.

5. Принятие управленческого решения об изменении деятельности.

**II Содержательный раздел**

**2.1. Образовательная область «Физическое развитие»**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Пятый год жизни. Средняя группа Задачи образовательной деятельности**

* Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
* Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
* Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
* Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

**Содержание образовательной деятельности. Двигательная деятельность** .

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному, в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

**Основные движения**. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

**Бег**. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны.

**Бросание, ловля, метание**. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

**Ползание, лазание**. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

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

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

**Подвижные игры**: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

**Результаты образовательной деятельности Достижения ребенка (Что нас радует)**

* В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
* Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
* Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
* Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
* Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
* Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
* С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
* Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
* Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
* Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**

* Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
* Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
* Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
* Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
* Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
* Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
* Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
* У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.
* Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
* Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
* Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

**Шестой год жизни. Старшая группа**

**Задачи образовательной деятельности**

* Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
* Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
* Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
* Развивать творчество в двигательной деятельности.
* Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
* Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
* Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
* Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения.
* Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
* Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

**Содержание образовательной деятельности Двигательная деятельность**

**Порядковые упражнения**: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска**.**

**Ходьба**. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

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

**Бросание, ловля и метание**. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).

**Метание вдаль** (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

**Ползание и лазание**. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**Подвижные игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игрыэстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

**Результаты образовательной деятельности. Достижения ребенка (Что нас радует)**

* Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
* В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.  В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
* Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
* Имеет представления о некоторых видах спорта.
* Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
* Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
* Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
* Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
* Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**

* Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
* В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.  В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
* Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
* Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.
* Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.
* Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.
* Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурногигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

**Седьмой год жизни. Подготовительная группа**

**Задачи образовательной деятельности**

* Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
* Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
* Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
* Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
* Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений
* Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
* Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
* Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

**Содержание образовательной деятельности Двигательная деятельность**

**Порядковые упражнения. Способы перестроения**. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

**Основные движения**. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения**.**

**Ходьба**. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Бег.** Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Прыжки**. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

**Метание**. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

**Лазание.** Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

**Подвижные игры**. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное 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. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: 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. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

**Результаты образовательной деятельности Достижения ребенка (Что нас радует)**

* Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
* В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
* Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
* Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
* Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
* Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
* Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
* Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
* Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**

* В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
* Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
* Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
* Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
* Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.
* Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурногигиеническими умениями и навыками).
* Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

**2.2 Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности.**

**(для детей пятого года жизни)**

Образовательная деятельность по физическому развитию проводятся 2 раза в неделю. Каждое второе занятие в неделю проводится аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

Длительность одного занятия – 20 минут.

Всего 78 занятий в год.

Образовательный мониторинг проводится 2 раза в год: вводный (сентябрь), итоговый (май).

**Карточка № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - познакомить детей с правилами поведения в зале (видеофильм); учить ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед;  - развивать быстроту, ориентировку в пространстве;  - воспитывать интерес к физической культуре. | | | | | | | | |
| Построение в колонну по 1 по росту. | Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полном приседе. | Бег обычный. | Ритмическая гимнастика | Полоса препятствий (ходьба по кочкам, бег, прыжки на 2 ногах с продвижением вперед) | | | | Мой веселый звонкий мяч |

**Карточка № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание ползание | | Игры |
| Задачи:  - познакомить детей с видами легкоатлетического спорта; учить перестраиваться из колонны по 1 в две за направляющими; формировать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; упражнять в прыжках на двух ногах «змейкой»;  - развивать быстроту, ориентировку в пространстве;  - воспитывать интерес к физической культуре. | | | | | | | | | |
| Перестроение из колонны по  1 в колонну по 2 с места за направляющим (ориент.) | Ходьба обычная, врассыпную. | Бег на месте, с переходом в движение и наоборот. | Музыканты | Полоса препятствий (ходьба по кочкам, бег «змейкой», прыжки на 2 ногах «змейкой» между предметами. | | | | Солнышко и дождик с парашютом  Найди, где спрятано. | |

**Карточка № 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | | Лазание ползание | Игры |
| Задачи:  - учить прокатывать обруч в парах, мягко касаясь пальцами; формировать умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах через линии; упражнять в ползании на четвереньках;  - развивать силу, ловкость, ориентировку в пространстве;  - воспитывать дружелюбие. | | | | | | | | | | |
| Построение в шеренгу, равнение по ориентиру. | | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием  бедра, в полном приседе. | Бег обычный, врассыпную. | Поход в осенний лес |  | Прыжки на 2 ногах, поочередно через 5-6 линий (40-50см). | Прокатывание обручей друг другу по прямой | Ползание на средних четвереньках по прямой. | | Зайка серенький сидит |

**Карточка № 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | Лазание ползание | Игры |
| Задачи:  - познакомить детей с правилами здорового образа жизни; продолжать учить прокатывать обруч между предметами; упражнять в ползании на четвереньках «змейкой»;  - развивать ловкость, чувство равновесия, ориентировку в пространстве;  - воспитывать активность, смелость. | | | | | | | | |
| Тема «Быть здоровым я хочу» (видеофильм)  Построение в шеренгу  Ходьба, ускоряя и замедляя темп.  Чередование бега в колонне по 1 с бегом врассыпную  Ритмическая гимнастика  Прокатывание обручей друг другу между предметами (40-50см)  Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами  ПИ «Карусель». | | | | | | | | |

**Карточка № 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание ползание | Игры |
| Задачи:  - учить сохранять правильную осанку в ходьбе по шнуру боком; продолжать учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; закрепить умение в прокатывании обруча друг другу;  - развивать ловкость, силовые качества, глазомер, ориентировку в пространстве;  - воспитывать организованность. | | | | | | | | | |
| Нахождение своего места в колонне по росту | Ходьба с изменением направления (по звук. сигналу) | | Бег врассыпную с остановкой на сигнал – стоя на носках «Самолеты» | Путешествие на самолетах | Ходьба по шнуру боком  (10-12м) | Прыжки из обруча в обруч  (6 шт.) | Прокатывание обруча друг другу между предметам |  | Самолеты |
| То же «змейкой» |

**Карточка № 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание ползание | Игры |
| Задачи:  - учить ползанию по скамейке на животе, подтягиваясь руками; продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по шнуру прямо; закрепить умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах по доске;  - развивать скоростно-силовые качества, чувство равновесия;  - воспитывать активность. | | | | | | | | |
| Перестроение из колонны по  1 в колонну по 2 | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием  бедра, в полном приседе. | Бег с изменением темпа, ускоряя и замедляя темп. | Огород | Ходьба по шнуру  прямо | Прыжки по доске на 2 ногах с продвижением |  | Ползание по гимн.ск-ке на животе, подтягиваясь руками. | Цветные автомобили |
| То же «змейкой» |

**Карточка № 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание ползание | Игры |
| Задачи:  - учить прокатывать мяч в парах, мягко касаясь пальцами; продолжать учить ползать по скамейке на животе; закрепить умение сохранять правильную осанку в ходьбе с перешагиванием предметов;  - развивать глазомер, силу, ловкость;  - воспитывать интерес к национальным подвижным играм народов Севера. | | | | | | | | |
| Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 | Ходьба со сменой направления (по зрит. сигналу) | Бег обычный, мелким шагом | С большим мячом | Ходьба, перешагивая через 6-8 набивных мячей |  | Прокатывание мячей друг другу 2 руками (1.5м) | Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. | ПИ «Кот и мыши»  Рыбаки (игры народов Севера) |
| То же стоя на коленях |

**Карточка № 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание ползание | Игры |
| - познакомить дошкольников с функцией скелета и мышечной системы; учить выполнять прыжки на одной ноге; продолжать учить прокатывать мяч в парах; закрепить ползании на животе по скамейке;  - развивать силу, глазомер, ловкость;  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. | | | | | | | |
| Тема «Опора и двигатели нашего организма»  Чередование ходьбы с прыжками на 1 ноге, стоя на месте (по 4-5 раз), руки произвольно.  Бег со сменой направления по звуковому сигналу (4-5раз).  Ритмическая гимнастика  Прокатывание мячей друг другу из разных и.п. между предметами (2м) в воротики  Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.  ПИ «Карусель с парашютом», «Найди и промолчи» | | | | | | | |

**Карточка № 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание Ловля  Метание | Лазание Ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить прокатывать мяч 1 рукой, мягко касаясь пальцами, в парах; продолжать учить прыжкам на 1 ноге; упражнять в ходьбе по доске;  - развивать глазомер, чувство равновесия;  - воспитывать дружелюбность. | | | | | | | | | |
| Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 | Ходьба с выполнением заданий по сигналу (присесть…) | Бег широким шагом (через линии) | Зарядка для медвежат | Ходьба по доске | Прыжки на 1 ноге с продвижением вперед | Прокатывание мячей друг другу 1рукой (1,5-2м) | |  | У медведя во бору |
| То же стоя на коленях | |

**Карточка № 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение  е | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание ползание | Игры | |
| Задачи:  - учить подлезать под дугу; продолжать учить прокатывать мяч друг другу 1 рукой; упражнять в ходьбе по доске с поворотом;  - развивать глазомер, чувство равновесия, воображение;  - воспитывать смелость. | | | | | | | | | |
| Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 | Чередование обычной ходьбы с х. в полуприседе «пригнувшись» | Бег с изменением темпа | Зарядка для котят | Ходьба по доске с поворотом. |  | Прокатывание мячей друг другу 1рукой из разных и.п. между предметами (2м) | Подлезание под дугу прямо (50см) | | Птичка и кошка |

**Карточка № 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание ползание | Игры |
| Задачи:  -учить бросать мяч вверх, о пол и ловить двумя руками; продолжать учить подлезать под препятствие; упражнять в ходьбе по доске с перешагиванием через предметы;  - развивать гибкость, чувство равновесия;  - воспитывать доброжелательность. | | | | | | | | |
| Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 | Ходьба со сменой направляющего (ведущего) | Бег со сменой направляющего (ведущего) | Цирк (с кольцами) | Ходьба по доске, перешагивая через предмет, руки в стороны |  | Бросание мяча вверх, о пол и ловля 2 руками (3-4 раза подряд) | Подлезание под дугу боком (50см) | Найди свой домик |

**Карточка № 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание ползание | Игры |
| Задачи:  - формировать представление детей о правильной осанке; учить перестроению из колонны по1 в колонны по 3 за направляющими; продолжать учить бросать мяч вверх, о пол и ловить двумя руками; упражнять в пролезании в обруч;  - развивать глазомер, ловкость;  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. | | | | | | | | |
| Тема «Осанка человека»  Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3-4м).  Чередование обычного бег с прямым галопом, продвигаясь прямо или «змейкой»  Ритмическая гимнастика  Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 за направляющими (ориент.)  Пролезание в обруч разными способами  Бросание мяча вверх, о пол и ловля 2 руками (3-4 раза подряд)  ПИ «Кролики» | | | | | | | | |

**Карточка № 13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить ходьбе по доске с мешочком на голове; продолжать учить бросать мяч о пол и ловить двумя руками, не прижимая к груди; упражнять в ползании на четвереньках между предметами;  - развивать ловкость, координацию движений;  - воспитывать привычку к правильной осанке. | | | | | | | | |
| Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 | Ходьба с заданием (изменить положение рук) | Бег «змейкой» между предметами | Зимушка | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на пояс |  | Бросание мяча вверх и ловля 2 руками | Ползание на четвереньках между предметами | Ловишки.  Кто ушел? |

**Карточка № 14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить подбрасыванию мяча вверх и ловле двумя руками, не прижимая к груди; продолжать учить ходьбе по уменьшенной поверхности с мешочком на голове; упражнять в ползании на четвереньках змейкой;  - развивать ловкость, координацию движений, воображение;  - воспитывать привычку к правильной осанке. | | | | | | | | | | |
| Перестроение в пары | | Чередование ходьбы, бега и прыжков через барьеры | | Новогодняя елка | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки в стороны |  | Бросание мяча о пол и ловля 2 руками | Ползание на четвереньках змейкой | | Бекздомный заяц |

**Карточка № 15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить, мягким движением сверху всей кистью, отбивать мяч о пол; упражнять в прыжках «змейкой» на 1 ноге, ползании на низких четвереньках по наклонной поверхности;  - развивать ловкость, чувство равновесия, силу;  - воспитывать выдержку. | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение в пары | | Чередование ходьбы с бегом и прыжками на месте и в продвижении | | С малым мячом |  | Прыжки на 1 ноге «змейкой» между предметами | | Отбивание мяча 2-мя руками | | Ползание на четвереньках по наклонной доске | | Угадай по голосу |

**Карточка № 16**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - формировать представление детей о зимних видах спорта; продолжать учить отбиванию мяча о пол; упражнять в прыжках на 2 ногах через препятствия и ползании на четвереньках по скамейке;  - развивать ловкость, чувство равновесия, силу;  - воспитывать интерес к спорту и к достижениям спортсменов. | | | | | | | | |
| Тема «Зимние виды спорта» (видеофильм)  Перестроение в пары  Чередование ходьбы и бега в парах с х. и б. врассыпную «Чья пара быстрее найдет друг друга»  Ритмическая гимнастика  Прыжки через предметы (2-3 шт., 5-10 см)  Отбивание мяча правой и левой рукой (5 раз подряд)  Ползание на четвереньках по скамейке.  ПИ «Позвони в погремушку» | | | | | | | | |

**Карточка № 17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - формировать умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижении; закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;  - развивать ловкость, быстроту, силу;  - воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. | | | | | | | | |
| Тема «Зимние каникулы»  П/И «Найди свое место» (в колонне, шеренге)  «Школа мяча» (отбивание мяча правой и левой рукой, «Подбрось – поймай»)до 5 раз подряд.  «Сбей кеглю»  П/И «Лиса в курятнике  П/И «Найди себе пару» | | | | | | | | |

**Карточка № 18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить перебрасывать мяч через препятствие1 рукой; упражнять в пролезании в обруч разными способами, в ходьбе по гимнастической скамейке;  - развивать ловкость, силу;  - воспитывать любовь к родному краю. | | | | | | | | | |
| Повороты направо, налево переступанием | Ходьба на носках, пятках, в полном приседе. | Бег с преодолением препятствий, «змейкой» между предметами | Хлопушки | Ходьба по гимнастической скамейке | |  | Игр.упр. «Перебрось мяч через сетку»  (расст.2м) | Пролезание в обруч | Зайцы и волк |

**Карточка № 19**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - познакомить детей с органами кровообращения; упражнять в мягком соскоке с высоты, ходьбе по гимнастической скамейке, через рейки лестницы, приподнятой от пола;  - развивать силу, ловкость, глазомер;  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. | | | | | | | | |
| Тема «Сердце свое сберегу, сам себе помогу»  Повороты направо, налево переступанием  Ходьба с преодолением препятствий, в полном приседе.  Непрерывный бег в медленном темпе  (1-1,5мин)  Ритмическая гимнастика  Ходьба через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см , ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки с высоты (20-25см)  ПИ«День-ночь» | | | | | | | | |

**Карточка № 20**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить перелезать через бревно разными способами; продолжать учить бросать и ловить мяч в парах; упражнять в прыжках вверх с места с касанием подвешенного предмета;  - развивать силу, ловкость, глазомер;  - воспитывать трудолюбивость. | | | | | | | | | |
| Повороты направо, налево прыжком | Чередование обычной ходьбы с х. с закрытыми глазами | Бег со средней скоростью (40-60м) в чередовании с ходьбой (3-4) | Путешествие в зоопарк |  | Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 15-20 см (1 рукой) | | Бросание мяча друг другу снизу и ловля в парах (1,5м) | Перелезание через бревно  прямо | Лошадки |
| боком |
| То же 2 руками | |

**Карточка № 21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | | ОРУ | | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить прыжкам в длину с места; продолжать учить перелезать через предмет разными способами; бросать и ловить мяч в парах;  - развивать силу, ловкость;  - формировать устойчивое, заинтересованное и уважительное отношение к культуре народов Севера, посредством знакомства с национальными подвижными играми | | | | | | | | | | | |
| Повороты кругом переступанием | Чередование обычной ходьбы на месте с высоким подниманием бедра в движении (по зв.сигналу) | | Чередование обычного бега с б. высоким подниманием бедра на месте по зв. сигналу -«лошадки» | | На гимн. скамейке  Морское путешествие |  | Прыжки в длину с места | | Бросание мяча друг другу из-за головы и ловля (1,5м) | Перелезание через скамейку прямо | Пастух и стадо, Важенка и оленята (игры народов севера» |
| боком |

**Карточка № 22**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить метать предметы одной рукой вдаль; продолжать учить прыжкам в длину с места;  - развивать ловкость, силу, координацию движений;  - воспитывать любовь к домашним питомцам. | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение кругом прыжком | Ходьба на носках, пятках, на наружных сторонах стопы, со сменой положения рук | Бег с остановкой на сигнал (мяч за голову, между ног) | | Веселые ребяиа | | |  | Прыжки в длину с места | Метание предметов на дальность пр. и лев.рукой  (3,5-6,5м) | |  | Котята и щенята |

**Карточка № 23**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - познакомить детей с органами дыхания; рассказать о важности дыхания через нос; продолжать учить метать предметы одной рукой вдаль;  - развивать ловкость, силу, координацию движений;  - воспитывать смелость; формировать заинтересованное и уважительное отношение к культуре народов Севера, посредством знакомства с национальными подвижными играми. | | | | | | | | |
| Тема «Дыши правильно»  Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (шир.15-20см, выс.30-35см)  Ритмическая гимнастика  Челночный бег (3\*10)  Игр.упр. «Через ров»-70см (прыжки в длину с места)  Игр.упр. «Перебрось через веревочку»  ПИ «Ворота» | | | | | | | | |

**Карточка № 24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить метать предметы в вертикальную цель; продолжать учить сохранять правильную осанку в ходьбе по бревну боком;  - развивать силу, ловкость, глазомер, координацию движений;  - воспитывать смелость. | | | | | | | | | |
| Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении | Ходьба на носках, пятках, на наружных сторонах стопы, со сменой положения рук | Непрерывный бег змейкой (1,5мин) | С обручем | Ходьба по бревну прямо  боком |  | Метание предметов в вертикальную цель (выс.1,5м, расст. 2м) |  | Волк и олени(Игры народов Севера) | |

**Карточка № 25**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | | ОРУ | Равновесие | Прыжки | | | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить лазать по гимнастической лестнице переменным шагом; продолжать учить сохранять правильную осанку в ходьбе по бревну прямо; закрепить умение метать предметы вертикальную в цель;  - развивать силу, ловкость, глазомер, координацию движений;  - воспитывать любовь к родному краю. | | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении | Ходьба «по – медвежьи», чередуя с ползанием на четвереньках | | Бег со средней скоростью (40-60) | Веселые медвежата | Ходьба по бревну прямо | |  | Метание предметов в вертикальную цель (выс.1,5м, расст.1,5) | | Лазанье по гимн.стенке | | У медведя во бору | |

**Карточка № 26**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | | ОРУ | Равновесие | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить метать предметы в горизонтальную цель; продолжать учить прыжкам в длину с места;  - развивать силу, ловкость, глазомер, чувство равновесия;  - воспитывать интерес к физ.занятиям | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение в пары | Ходьба с остановкой на сигнал (присесть) | | Быстрый бег (20м) | Забавные игрушки |  | |  | | Метание предметов в горизонтальную цель (2,5) | Лазанье по гимн.стенке | | Ворота |

**Карточка № 27**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - закрепить представление детей о правильной осанке; продолжать учить метать в горизонтальную цель; закрепить умение лазать по гимн.стенке, выполнять прыжки в длину с места;  - развивать силу, ловкость, глазомер, координацию движений;  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем | | | | | | | | |
| Тема «Осанка человека»  Ходьба с остановкой на сигнал (встать на 1 ногу)  Быстрый бег (20м)  Ритмическая гимнастика  Игр.упр. «Попади в обруч» (метание предметов в горизонтальную цель) «Сбей колпачок»  ПИ «Перелет птиц»  ИМП «Красный, желтый, зеленый» | | | | | | | | |

**Карточка № 28**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | Бег | | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | | | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить прыгать через обруч, как через скакалку; продолжать учить приставным шагом переходить с одного пролета гимн.стенки на другой, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по бревну;  - развивать ловкость, силу, чувство равновесия;  - воспитывать стремление к ЗОЖ | | | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение в пары | | Ходьба змейкой, с поворотом кругом на сигнал | Чередование обычного бега с бегом врассыпную | | С обручем |  | | Прыжки через обруч | | |  | | Перелезание с одного пролета на другой вправо и влево | Собачки |
| **Карточка № 29** | | | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение | Ходьба | | | Бег | ОРУ | Равновесие | | | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить прыжкам через короткую скакалку; продолжать учить отбивать мяч о пол, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы;  - развивать ловкость, силу, чувство равновесия;  - воспитывать смелость. | | | | | | | | | | | | | | |
| Повороты направо, налево, кругом | | Обычная ходьба в сочетании с х. на четвереньках, выпадами, спиной вперед | Медленный бег (1 мин), широкой змейкой, с остановкой на сигнал - свисток | | С обручем  Подготовка космонавтов к полету | |  | Прыжки через короткую скакалку | | | Отбивание мяча | |  | Котята и щенята |

**Карточка № 30**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - упражнять в отбивании мяча о пол, в ползании на высоких четвереньках и прыжках через короткую скакалку;  - развивать ловкость, силу;  - воспитывать активность. | | | | | | | | | | |
| Повороты направо, налево, кругом | | Ходьба мелким и широким шагом (через лужицы) | Бег мелким и широким шагом | | Веселые птички |  | Прыжки через короткую скакалку | Отбивание мяча | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони | Воробушки и автомобили |

**Карточка № 31**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры; учить выполнять челночный бег; упражнять в катании на самокатах, в пролезании под препятствия, в прыжках на 2 ногах;  - быстроту, ловкость, силу;  - воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. | | | | | | | | |
| Ходьба с остановкой на сигнал  Бег с остановкой на сигнал  Ритмическая гимнастика  Катание на самокатах.  Игры по выбору детей | | | | | | | | |

**Карточка № 32**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить контролировать положение тела при кружении в парах; продолжать учить прыжкам через короткую скакалку; упражнять в перебрасывании мяча через препятствие;  - развивать силу, координацию движений, ловкость;  - воспитывать красоту выполнения движений. | | | | | | | | |
| Перестроение в пары. | Чередование ходьбы с бегом (3-4). | | С флажками | Кружение парами, держась за руки |  | «Мяч через сетку». |  | Найди себе пару |

**Карточка № 33**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  -учить контролировать положение тела при кружении в парах; продолжать учить прыжкам через короткую скакалку;  - развивать ловкость, координацию движений;  - воспитывать творчество; формировать заинтересованное и уважительное отношение к культуре народов Севера, посредством знакомства с национальными подвижными играми. | | | | | | | | | | | | | |
| Построение в колонну и шеренгу | Чередование ходьбы с прыжками (3-4). | Бег обычный по сигналу принять и.п. по показу | | Без предметов | Кружение руки на поясе. |  | | «Мяч через сетку». | |  | | Оленьи упряжки (Игры народов Севера) | |

**Карточка № 34**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - формировать представление детей о летних видах спорта; учить принимать правильное положение на тренажерах; упражнять в беге с заданиями;  - развивать ловкость, силу;  - воспитывать интерес к спорту и к достижениям спортсменов. | | | | | | | | |
| Тема «Летние виды спорта»  1. Ходьба и бег с заданием  2. Ритмическая гимнастика  3. Тренажеры, батуты.  4. Эстафеты «Кто быстрее?» (пролезание, прыжки). | | | | | | | | |

**Карточка № 35**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры ; упражнять в быстром построении в колонну, шеренгу, круг;  - развивать ловкость, быстроту;  - воспитывать организованностью. | | | | | | | | | | | | |
| Построение в колонну, шеренгу, круг. | | На носках, пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подн.бедра. | Разные виды бега | Ритмическая гимнастика |  | Прыжки в длину с места | | Бросание мяча друг другу из-за головы и ловля (1,5м) | | Упражнение «Жучок» (сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнутыв коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и разгибая ноги. | | По выбору детей. |

**Карточка № 36**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры ; упражнять в быстром построении в колонну, шеренгу, круг;  - развивать ловкость, быстроту;  - воспитывать организованностью. | | | | | | | | | | |
| Построение в колонну, шеренгу, круг. | На носках, пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подн.бедра. | Бег с преодолением препятствий | Ритмическая гимнастика | Ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове, | Прыжки через веревку боком в длину с места (60 см) | | |  |  | По выбору детей |

**Карточка № 37**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | Бег | | ОРУ | | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры ; упражнять в быстром построении в колонну, шеренгу, круг;  - развивать ловкость, быстроту;  - воспитывать организованностью. | | | | | | | | | |
| Чередование обычной ходьбы на месте с высоким подниманием бедра в движении (по зв.сигналу) | | Чередование обычного бега с б. высоким подниманием бедра на месте по зв. сигналу -«лошадки» | | На гимн. скамейке  Морское путешествие | Диагностика | | | | Пастух и стадо, Важенка и оленята (игры народов севера» |

**Карточка № 38**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | | Бег | | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить контролировать положение тела при выполнении основных движений  - формировать устойчивое, заинтересованное и уважительное отношение к культуре народов Севера, посредством знакомства с национальными подвижными играми | | | | | | | | | | |
| Ходьба на носках, пятках, на наружных сторонах стопы, со сменой положения рук | Бег с остановкой на сигнал (мяч за голову, между ног) | | Веселые ребята | | | Диагностика | | | | Котята и щенята |

**Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности.**

**(для детей шестого года жизни)**

Образовательная деятельность по физическому развитию проводится 2 раза в неделю. Каждое второе занятие в неделю проводится аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

Длительность одного занятия – 25 минут.

Итого- 25 мин

Всего 78 занятий в год.

Образовательный мониторинг проводится 2 раза в год: вводный (сентябрь), итоговый (май).

**Карточка № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - познакомить детей с правилами поведения в зале (презентация); учить ходить легко, сохраняя правильную осанку; упражнять в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед, в умении быстро ориентироваться в пространстве при построении в колонну;  - развивать ловкость, быстроту;  - воспитывать интерес к физической культуре. | | | | | | | | | | |
| Построение в шеренгу, колонну, равнение. | | Ходьба в чередование с ползанием на четвереньках | Бег (35-40 сек) в чередовании с ходьбой (2-3раза), с изменением темпа, врассыпную | Ритмическая гимнастика | Полоса препятствий (ходьба по кочкам, бег, прыжки на 2 ногах с продвижением вперед) | | | | Ловишки  Быстро встань в колонну | |

**Карточка №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | | ОРУ | | Равновесие | | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры | |
| Задачи:  - расширить представления детей о видах легкоатлетического спорта; формировать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; упражнять в прыжках на 2 ногах «змейкой»; совершенствовать умение быстро ориентироваться в пространстве при размыкании в кругу;  - развивать ловкость, скоростно-силовые качества, чувство равновесия;  - воспитывать активность. | | | | | | | | | | | | |
| Построение в шеренгу, равнение. Размыкание и смыкание в кругу. | Ходьба в чередование с ползанием четвереньках «змейкой» между предметами  (2-3 раза) | | Бег в чередование с прыжками (2-3раза) на 2 ногах врассыпную | | Музыканты | | Полоса препятствий (ходьба по кочкам, бег «змейкой», прыжки на 2 ногах «змейкой» между предметами). | | | | Удочка  Быстро встань в шеренгу | |

**Карточка №3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | | Равновесие | | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить ползанию на четвереньках преодолевая препятствия; упражнять в подбрасывании мяча точно перед собой и ловле 2 руками; закрепить умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах из обруча в обруч;  - развивать ловкость, скоростно-силовые качества;  - воспитывать трудолюбие. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Построение в колонну, перестроение в шеренгу. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно» . | Ходьба  чередовании с прыжками (5-6 м) на 2 ногах  (2-3 раза) | Бег с захлестыванием, с заданиями («листопад»-кружиться, «дождик» - прыжки на 2 ногах на месте) | | | Поход в осенний лес (лекс.тема) |  | Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч  (3 раза) | | Бросание мяча вверх, о  пол и ловля 2 руками (10) | | Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (3 раза) прямо | | За грибами (лекс.тема)  Два и три | | |
| Бросание мяча вверх и ловля 2 руками (10) | | То же боком | |

**Карточка №4**

|  |
| --- |
| Задачи:  - расширить представления детей о правилах здорового образа жизни; учить прокатывать мяч ногой по прямой, обводить вокруг предметов; упражнять в отталкивании одной ногой при езде на самокате и прыжках на 2 ногах;  - развивать выносливость, скоростно-силовые качества;  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. |
| Тема «Быть здоровым я хочу» (презентация)  Ходьба с чередованием бега в среднем темпе 80 – 120 м (2-3)  Ритмическая гимнастика.  ПИ «Чье звено скорее соберется».  «Футболисты» (прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предмета)  Езда на самокатах.  «Классы»  Эстафеты «Перенеси овощи в корзину» (с бегом). «Пингвины с мячом» (между ног).  Релаксация |

**Карточка № 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой; упражнять пролезание в обруч разными способами; закрепить умение в ходьбе по веревке сохранять правильную осанку;  - развивать ловкость, чувство равновесия, быстроту;  - воспитывать любовь родному краю | | | | | | | | |
| Перестроение из колонны по1 в 2. | Ходьба на носках, пятках; со сменой направления | Легкий бег чередовать с подскоками, со сменой темпа. | С малыми мячами | Ходьба по веревке (1,5-2 см) руки на пояс (2-3 раза) |  | Бросание мяча вверх, пол и ловля одной рукой (4-6) | Пролезание в обруч прямо и сверху (3 раза) | Мы веселые ребята  Стоп (Футбол) |
| То же выложенной «змейкой» |
| Бросание мяча вверх с ловлей 1 рукой | То же боком и снизу |

**Карточка №6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | Бег | ОРУ | | Равновесие | | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  -учить лазать одноименным способом; продолжать учить подбрасывать мяч одной рукой и ловить другой; совершенствовать умение сохранять правильную осанку в ходьбе по бревну;  - развивать ловкость, координацию движений;  - воспитывать сочувствие к неудачам других, стремление оказывать помощь. | | | | | | | | | | | | | |
| Выполнение поворотов на углах. | Ходьба с различным положением рук; на наружной стороне стопы | | Бег обычный, врассыпную с заданием (на сигнал «пугало») – остановиться, руки в стороны. | | В огород за овощами | Ходьба по бревну приставным шагом боком (3 раза) |  | | Перебрасывание мяча из одной руки в другую на месте. | | Лазанье по гимн. стенке одноименным способом с переходом на другой  пролет (2-3 раза) | | Мышеловка,  Погрузка овощей |

**Карточка №7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | Бег | ОРУ | | Равновесие | | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить сохранять и восстанавливать равновесие в ходьбе по гимн.скамейке с перешагиванием предметов; продолжать учить лазать одноименным способом; упражнять в прыжках через препятствия;  - развивать ловкость, координацию движений;  - воспитывать интерес к физическим упражнениям. | | | | | | | | | | | | | | |
| Повороты направо, налево переступанием. | Ходьба выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках. | | Бег «змейкой», с захлестыванием,  подскоками,  боковым галопом | | С большим мячом | Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи прямо  (3 раза) | Прыжки через предметы (15-20 см) прямо (5-6) | |  | | Лазанье по гимн. стенке одноименным способом с изменением темпа (3 раза) | | Гуси-лебеди  Пустое место | |
| То же боком | То же боком | |

**Карточка №8**

|  |
| --- |
| Задачи:  - расширить представления детей о функции скелета и мышечной системы; учить ведению мяча ногами с забиванием в ворота; продолжать учить принимать правильное исходное положение на тренажерах; закрепить умение в длительном беге использовать перекат с пятки;  - развивать выносливость, скоростно – силовые качества;  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. |
| Тема «Опора и двигатели нашего организма»  ИМП «Холодно – горячо» Чередование обычной ходьбы и прыжков на 1 ноге.  Непрерывный бег в течение 1,5 - 2 минуты в медленном темпе, врассыпную с заданием (на сигнал «ласточка» – остановиться, удерживая равновесие на 1 ноге)  Ритмическая гимнастик  «Футболисты» (ведение с забиванием мяча в ворота)  Тренажеры  Батуты  Прыжки на фитболах  ПИ «Мяч в воздухе» |

**Карточка № 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить лазать разноименным способом; продолжать учить сохранять и восстанавливать в ходьбе по скамейке с поворотом кругом; упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением;  - развивать ловкость, координацию движений, силу, чувство равновесия  - воспитывать трудолюбие. | | | | | | | | | |
| Повороты налево, направо прыжком. | Ходьба обычная в сочетании с ходьбой на носках врассыпную, выпадами. | Бег с высоким подниманием бедра, с ускорением, остановкой на зв. сигнал. | Жители леса | Ходьба по скамейке с поворотом кругом (3раза) | Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед (4 – 5м) | |  | Лазанье по гимн. стенке разноименным способом | Хитрая лиса, Не выпусти мяч из круга (футбол) |
| То же «змейкой» между предметами | |

**Карточка №10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | | Игры |
| Задачи:  - учить перебрасывать мяч в парах с отскоком о пол; продолжать учить лазать разноименным способом, восстанавливать и сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с приседании ем на середине;  - развивать ловкость, координацию движений, чувство равновесия;  - воспитывать интерес к подвижным играм. | | | | | | | | | | | | |
| Поворот кругом. | | Ходьба обычная, выпадами, полном приседе | Бег обычный, по сигналу врассыпную; с высоким подниманием колен | На гимн.палкой | Ходьба по гимн. ск-ке руки в стороны, с приседанием на середине, руки вперед |  | Перебрасывание мяча в парах с отскоком (3м) | | | Лазанье по гимн. стенке разноименным способом с изменением темпа (3 раза) | Перемена мест с парашютом, Попади в водящего (футбол) | |

**Карточка №11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить ползанию на животе; продолжать учить перебрасывать мяч в парах снизу из разных и.п., сохранять равновесие в ходьбе по скамейке выпадами;  - развивать ловкость, координацию движений, силу;  - воспитывать алюбовь к родному краю; формировать устойчивое, заинтересованное и уважительное отношение к культуре народов Севера, посредством знакомства с национальными подвижными играми. | | | | | | | | | | | |
| Поворот круго прыжком. | Ходьба в колонне, спиной вперед, в полном приседе | | Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный по сигналу прыжки на 1 ноге | С веревкой  Путешествие по родному краю | Ходьба по гимн. ск-ке выпадами |  | | Перебрасывание мяча друг другу снизу | Ползание на животе по гимн. скамейке, подтягиваясь руками. | | Олени и пастухи (Игры народов Севера) Караси и щука |
| То же стоя на коленях |

**Карточка №12**

|  |
| --- |
| Задачи:  - расширить представление детей о правильной осанке; учить забрасывать мяч в корзину способом от груди; упражнять в езде на самокатах с поворотом;  - развивать ловкость, внимание, скоростно – силовые качества;  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. |
| Тема «Осанка человека»  Ходьба с остановкой (проверить осанку). Ходьба и бег парами. Боковой галоп  Ритмическая гимнастика.  Бег с остановкой по зрит. сигналу - присесть на носках, руки в стороны) 5-6 сек.  Перебрасывание мяча в парах.  Эстафеты «Поменяй предмет» «Езда на самокатах»  П/и «Пожарные на учениях» |

**Карточка № 13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить лазать по канату; продолжать учить перебрасывать мяч в парах от груди из разных и.п.; упражнять в ходьбе по веревке с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку;  - развивать ловкость, силу, чувство равновесия;  - воспитывать самостоятельность. | | | | | | | | | | |
| Перестроение в колонну по 3. Построение в круг. | Ходьба с высоким подниманием колен; «змейкой», врассыпную, с остановкой на сигнал. | Бег «змейкой», врассыпную, с препятствиями (барьеры, наклонной доске (10см) | | С мешочками «Зимушка» | Ходьба по веревке с мешочком на голове прямо |  | Бросание мяча в корзину | Лазанье по канату в 3 приема | Чье звено больше забросит мячей (баскетбол) Перебежки | |
| То же боком |

**Карточка №14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | | | Равновесие | | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | | Игры |
| Задачи:  - учить сохранять правильную осанку в ходьбе по доске с мешочком на голове, перешагивая через предметы; продолжать учить лазанью по канату в три приема; упражнять в.перебрасывании мяча в парах из-за головы из разных и.п.;  - развивать силу, ловкость;  - воспитывать настойчивость; формировать устойчивое, заинтересованное и уважительное отношение к культуре народов Севера, посредством знакомства с национальными подвижными играми. | | | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение в колонну по 3. Построение в круг. | Обычная ходьба с заданиями; короткой и широкой змейкой. | Бег короткой и широкой змейкой, с препятствиями. | | «Новогодняя елка» | Ходьба по доске с мешочком на голове, перешагивая через кирпичики | |  | | Бросание мяча в корзину | | | Лазанье по канату | Смелые ребята (Игры Севера)  Снег, лед, шишки | |

**Карточка №15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | Бег | ОРУ | | | Равновесие | Прыжки | | | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | | Игры |
| Задачи:  - учить сгибать сзади стоящую ногу при замахе в метании мешочка на дальность; продолжать учить приземлять одновременно на две ноги при прыжках со скамейки в обозначенное место, сохранять правильную осанку в ходьбе по скамейке с мешочком на голове;  - развивать силу, чувство равновесия, ловкость;  - воспитывать целеустремленность. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение в колонну по 3 | Обычная ходьба в чередовании с х. на носках, пятках, высоких четвереньках | | Бег, высоко поднимая колени, врассыпную | | С малым мячом | Ходьба по скамейке с мешочком на голове | | | Прыжки со скамейки в обозначенное место (20 - 30 см) | Метание мешочков на дальность (не менее 5 – 9 м) | | |  | Ловишки с ленточками  Волшебные елочки | |

**Карточка №16**

|  |
| --- |
| Задачи:  - расширить представление детей о зимних видах спорта; учить ведению шайбы клюшкой; продолжать учить в беге энергично отталкиваться с выносом бедра маховой ноги вперед-вверх; продолжать учить использовать ускорение в челночном беге;  - развивать быстроту, ловкость, силу;  - воспитывать интерес детей к видам спорта, событиям спортивной жизни страны. |
| Тема «Зимние виды спорта» (презентация)  П/И «Построй снежинку»  Ритмическая гимнастика.  Бег на скорость: 20м (примерно за 5,5 - 5 секунд),челночный бег.  «Хоккеисты» (ведение шайбы клюшкой)  П/И «Перестрелка»  П/И «Взятие крепости» (метание на дальность) |

**Карточка № 17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| №1 | Задачи:  - формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество; упражнять в беге на скорость, в прыжках вверх до предмета;  - развивать ловкость, быстроту, силу, выносливость;  - воспитывать интерес к подвижным играм. | | | | | | | | |
| Тема «Зимние каникулы»  Перестроение в 2 команды (через центр влево-вправо по 1)  ИМП «Ровным кругом»  Бег на скорость: 20м (примерно за 5,5 - 5 секунд).  Игр.упр. «Поймай снежинку» (Прыжки вверх с разбега, доставая предмет (не менее 40 см), «Забей гол», «Кто дальше бросит» (набивной мяч 2 руками)  П/И Мороз (лекс.тема), ИМП «Снег, лед, шишки» | | | | | | | | |

**Карточка №18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить согласовывать движение ног, рук и туловища при прыжках в длину с места; продолжать учить сгибать сзади стоящую ногу при замахе в метании на дальность; упражнять в ходьбе по скамейке с прокатыванием мяча перед собой;  - развивать силу, ловкость, чувство равновесия;  - воспитывать смелость, умение переживать за товарищей. | | | | | | | | | | | |
| Перестроение 2 колонны через центр влево-вправо по 1 | Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять и.п. лежа | | Бег с высоким подниманием колен, со сменой направления по сигналу | Без предметов «Мой друг-спорт» | Ходьба по гимн. скамейке, прокатывая мяч перед собой | Прыжки в длину с места | | Метание предметов на дальность (не менее 5-9м) | |  | Бездомный заяц |

**Карточка №19**

|  |  |
| --- | --- |
| №1 | Задачи:  - расширить представления детей о органах кровообращения; учить вести шайбу клюшкой и забивать ее в ворота; продолжать учить согласовывать движение ног, рук и туловища при прыжках в длину с места; упражнять в беге с заданиями, езде на самокате.  - развивать силу, ловкость, чувство равновесия;  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. |
| Тема «Сердце свое сберегу, сам себе помогу»  Ходьба в чередовании с бегом в среднем темпе 80 – 120 м (2-3раза),  Ритмическая гимнастика.  Прыжки в длину с места, перепрыгивая «ров» (не менее 80 см)  «Хоккеисты» (ведение шайбы, не отрывая клюшкой от нее, забивание шайбы в ворота, держа клюшку 2 руками)  Эстафета: «Кто скорее к флажку», «Гонки на самокатах»  Релаксация |
|  |  |

**Карточка № 20**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить метать предмет в вертикальную цель; закрепить умение согласовывать движение ног, рук и туловища при прыжках в длину с места; упражнять в ползании по-пластунски;  - развивать силу, ловкость, глазомер, координацию движений, воображение.  - воспитывать настойчивость. | | | | | | | | |
| Перестроение в пары. | Ходьба приставным шагом с притопом; парами | Бег с изменением темпа, со сменой направляющего; боковой галоп. | Без предметов |  | Прыжки в длину с места | Метание малого мяча в верт. цель с расстояния 3 м (центр мишени-выс.1-2 м) | Ползание по - пластунски | Встречные перебежки  Снежная карусель (хоккей) |

**Карточка №21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить отталкиваться одной ногой, а приземляться на две в прыжках в длину с разбега; продолжать учить метать предмет в вертикальную цель; упражнять в ползании по – пластунски между предметами;  - развивать силу, ловкость, глазомер, координацию движений, воображение.  - воспитывать доброжелательность. | | | | | | | | | | |
| Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед | Бег между предметами «змейкой», по сигналу выполнение задания (остановиться, присесть) | | Малыши-крепыши |  | Прыжки в длину с разбега, подбирая толчковую ногу | | Метание малого мяча в верт. цель с расстояния 3 м (центр мишени-выс.1-2 м) | | Ползание по - пластунски между педметами | Чай-чай, выручай  Путешествие на корабле |

**Карточка №22**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  -учить метать в горизонтальную цель; продолжать учить прыжкам в длину с разбега; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках;  - развивать силу, ловкость, координацию движений;  - воспитывать выдержку | | | | | | | | | | |
| Ходьба на 4 счета, чередуя х. на носках и пятках со сменой положения рук | Бег с изменением темпа по муз. сигналу, с захлестыванием | | С палками |  | Прыжки в длину с разбега | | Метание правой и левой рукой в горизонт.  цель с расстояния (3-4 м) (снежков) | | Ползание по скамейке на четвереньках | Ловишки с домиками  Перетягивание каната |

**Карточка №23**

|  |
| --- |
| Задачи:  - расширять представления детей о органах дыхания, о важности дыхания через нос; учить передаче шайбы в парах; продолжать учить метать в горизонтальную цель;; упражнять в прыжках на батуте, в правильном исходное положение на тренажерах;  - развивать ловкость, силу, глазомер, выносливость.  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. |
| Тема «Дыши правильно»  Ритмическая гимнастика.  Бег с преодолением препятствий  «Хоккеисты»» (передача шайбы в парах, задерживая ее клюшкой).  «Сбей кеглю», «Серсо»  Батуты.  Тренажеры.  ИМП «Часовой» |
|  |

**Карточка № 24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить отталкиваться одной ногой, а приземляться на две в прыжках в высоту с разбега; упражнять лазании по веревочной лестнице, перебрасывании мяча в парах через сетку;  - развивать силу, ловкость, глазомер, выносливость;  - воспитывать смелость. | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне через середину в разные стороны по1 | Ходьба с выполнением упражнений для рук, с высоким поднимание колен. | Бег змейкой, ускоряя и замедляя, бег, высоко поднимая колени, через препятствие (15-20см) | В парах |  | Прыжки в высоту с разбега (30-40см), подбирая толчковую ногу | Перебрасывание мяча в парах через сетку | Лазание по веревочной лестнице | Стоп (хоккей) Мяч по кругу (2 круга) |

**Карточка №25**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить отбивать мяч о пол, стоя на месте; продолжать учить прыжкам в высоту с разбега, упражнять в лазание по веревочной лестнице;  - развивать скоростно – силовые качества, ловкость.  - воспитывать любовь к родному краю; формировать устойчивое, заинтересованное и уважительное отношение к культуре народов Севера, посредством знакомства с национальными подвижными играми. | | | | | | | | | |
| Построение в шеренгу, перестроение в круг | Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево) | Бег по кругу, изменяя направление, спиной вперед | Без предметов  Мы живем на Севере |  | Прыжки в высоту с разбега | Отбивание мяча, стоя на месте | Лазание по веревочной лестнице | Не оставайся на полу  Озера и ручейки (Игры народов Севера) | |

**Карточка №26**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить отбивать мяча о пол с продвижением; продолжать учить выполнять прыжки на 1 ноге по уменьшенной поверхности; упражнять в висе;  - развивать ловкость, силу, координацию движений;  - воспитывать волевые качества. | | | | | | | | | |
| Повороты кругом переступанием | Ходьба на 4 счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук | Бег на носках, чередовать с ходьбой | С большими мячами | Прыжки по доске на 1 ноге | | Отбивание мяча с продвижением шагом вперед (5-6 м) | | Вис на кольцах, трапеции | Мыши в кладовой  Парный бег |

**Карточка №27**

|  |
| --- |
| Задачи:  - закрепить представление детей о правильной осанке; учить отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону; упражнять в прыжках на 2 ногах в мешках, прокатывании набивного мяча с бегом за ним, езде на самокатах  - развивать глазомер, силу, выносливость;  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. |
| Тема «Правильная осанка человека»  Ритмическая гимнастика.  Непрерывный бег в течение 1,5 - 2 минуты в медленном темпе.)  «Бадминтон» (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой) «Кто дальше» (отбивать волан ракеткой, направляя его в сторону).  Эстафеты: «Прыжки в мешках», «Гонки на самокатах», «Чья команда быстрее» (с прокатыванием набивного мяча)  ИМП «Ниточка и иголочка» |

**Карточка № 28**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить прыжкам через длинную качающуюся скакалку; продолжать учить отбивать волан ракеткой парах; упражнять в висе;  - развивать ловкость, быстроту, силу, чувство равновесия, выносливость;  - воспитывать доброжелательность. | | | | | | | | |
| Повороты кругом прыжком | Перекаты с пятки на носок | Медленный бег (1 мин), широкой змейкой, с остановкой на сигнал - свисток | «Юные космонавты»  С обручем |  | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную)  качающуюся | Перебрасывание волана друг другу | Вис на кольцах, трапеции | Ждут нас быстрые ракеты Стоп (отбивание мяча) |

**Карточка №29**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | | ОРУ | | Равновесие | Прыжки | | | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | | Игры |
| Задачи:  - учить прыжкам через короткую скакалку; продолжать учить игре в бадминтон; упражнять ходьбе по бревну;  - развивать ловкость, силу, быстроту;  - воспитывать любознательность. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение в пары по сигналу | | Ходьба обычная, на сигнал парами; перекаты с пятки на носок | | Бег обычный, на носках, по сигналу «к звездам» пройти к заданному месту | | С большим мячом | Ходьба по бревну | | Прыжки через обруч как через скакалку | Игра в бадминтон | | |  | Ловишки с приседанием  Удочка | |

**Карточка №30**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | | ОРУ | | Равновесие | Прыжки | | | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить прыжкам через короткую скакалку; упражнять в бросании мяча о стену с отскоком о пол и ловле 2 руками, ползании на четвереньках, толкая мяч головой;  - развивать силу, ловкость, глазомер;  - воспитывать любовь к родному краю | | | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение в несколько кругов | | Ходьба на носках, пятках, на наружной стороне стопы. | | Бег, подскоки, боковой галоп. | | Без предметов |  | | Прыжки через короткую скакалку на 2 ногах | Бросание мяча о стену с отскоком о пол | | Ползание на четвереньках, толкая мяч головой | Займи свое место  День-ночь (полорол.) | |

**Карточка №31**

|  |
| --- |
| Задачи:  - формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество; учить бросать биту сбоку в спортивной игре «Городки»;  - развивать быстроту, ловкость, силу;  - воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. |
| Тема «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»  Ритмическая гимнастика.  Бег с препятствиями  ИМП «Найди свое место»  «Городки» (построить фигуру, бросать биты сбоку, занимая правильное и.п.)  Батуты  Тренажеры.  «Мяч через сетку» |

**Карточка № 32**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить выполнять прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу; упражнять в бросание мяча о стену с ловлей 2 руками; ползании на четвереньках с преодолением препятствий;  - развивать ловкость, силу;  - воспитывать самостоятельность. | | | | | | | | | |
| Перестроение в колонну по 4 | Обычная ходьба в сочетании с х. на четвереньках, выпадами, спиной вперед | Бег на носках с захлестыванием, спиной вперед, по сигналу остановиться | Без  предметов |  | Прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу | Бросание мяча о стену | Ползание на четвереньках с преодолением препятствий | Медведь и пчелы  Угадай, кто позвал | |

**Карточка №33**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить прыжкам через короткую скакалку, вращая ее назад; упражнять в бросании мяча о стену разными способами;  - развивать ловкость, силу, координацию;  - воспитывать дружелюбность; формировать устойчивое, заинтересованное и уважительное отношение к культуре народов Севера, посредством знакомства с национальными подвижными играми. | | | | | | | | | |
| Перестроение в колонну по 4 | Ходьба обычная в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед | Бег семенящим шагом, по сигналу принять и.п. по показу | Со скакалками |  | Прыжки через короткую скакалку, вращая назад. | Бросание мяча о стену | Ползание на четвереньках с преодолением препятствий | Ястреб и утки Солнце (Игры народов Севера) | |

**Карточка №34**

|  |
| --- |
| Задачи:  - расширить представление детей о летних видах спорта; учить прыжкам через скакалку между скоком; упражнять в беге на перегонки, бросании мяча о стену разными способами;  - развивать скоростно-силовые качества;  - воспитывать интерес детей к видам спорта, событиям спортивной жизни страны. |
| Тема «Летние виды спорта» (презентация)  Ритмическая гимнастика.  Бег парами на перегонки  «Школа скакалки»  «Школа мяча у стены».  ИМП «Ручеек», «Море волнуется» |
|  |

**Карточка №35**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - продолжать учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; упражнять в беге с препятствиями;  - развивать ловкость, быстроту, выносливость;  - воспитывать активность. | | | | | | | | | | |
| Перестроение в колонну по 4 | Ходьба с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок. | Бег с преодолением препятствий | Ритмическая гимнастика | Ходьба по скамейке с перекладывание мяча из одной руки в другую, впереди себя. | Перепрыгивание через шнур (высотаи15-20см) | | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя рукамис расстояния 3 м(высота кольца от пола 2,2 м) | |  | По желанию детей |

**Карточка №36**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - продолжать учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; упражнять в метании мешочка разными способами.;  - развивать ловкость, быстроту, выносливость;  - воспитывать активность. | | | | | | | | | | |
| Перестроение в колонну по 4 | Ходьба с перекатом с пятки на носок. | Бег с преодолением препятствий | Ритмическая гимнастика |  |  | | Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м, перебрасывание мяча из одной руки в другую. | | Подлезание под шнур (высота шнура 40-50 см) | По желанию детей |

**Карточка №37**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить отбивать мяч о пол, стоя на месте; продолжать учить прыжкам в высоту с разбега, упражнять в лазание по веревочной лестнице;  - развивать скоростно – силовые качества, ловкость.  - воспитывать любовь к родному краю; формировать устойчивое, заинтересованное и уважительное отношение к культуре народов Севера, посредством знакомства с национальными подвижными играми. | | | | | | | | | |
| Построение в шеренгу, перестроение в круг | Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево) | Бег по кругу, изменяя направление, спиной вперед | Без предметов  Мы живем на Севере |  | Прыжки в высоту с разбега | Отбивание мяча, стоя на месте | Лазание по веревочной лестнице | Не оставайся на полу  Озера и ручейки (Игры народов Севера) | |

**Карточка №38**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить отбивать мяча о пол с продвижением; продолжать учить выполнять прыжки на 1 ноге по уменьшенной поверхности; упражнять в висе;  - развивать ловкость, силу, координацию движений;  - воспитывать волевые качества. | | | | | | | | |
| Повороты кругом переступанием | Ходьба на 4 счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук | Бег на носках, чередовать с ходьбой | С большими мячами | Диагностика | | | | Мыши в кладовой  Парный бег |

**Карточка №39**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить отбивать мяча о пол с продвижением; продолжать учить выполнять прыжки на 1 ноге по уменьшенной поверхности; упражнять в висе;  - развивать ловкость, силу, координацию движений;  - воспитывать волевые качества. | | | | | | | | |
| Повороты кругом переступанием | Ходьба и бег парами , в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону. | Бег на носках, чередовать с ходьбой | С большими мячами | Диагностика | | | | Мыши в кладовой  Парный бег |

**Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности.**

**для детей седьмого года жизни**

Образовательная деятельность по физическому развитию проводится 2 раза в неделю. Каждое второе занятие в неделю проводится аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

Длительность одного занятия – 30 минут.

Всего 78 занятий в год.

Образовательный мониторинг проводится 2 раза в год: вводный (сентябрь), итоговый (май).

**Карточка № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - познакомить детей с правилами поведения в зале (презентация); учить легко и ритмично выполнять бег; продолжать учить быстро строиться в колонну по одному и равняться;  - развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, выносливость;  - воспитывать интерес к физической культуре. | | | | | | | | |
| Построение в колонну по одному, равнение. | Ходьба в чередование с ползанием на четвереньках «змейкой» | Бег в чередовании с ходьбой, врассыпную, «змейкой». | Ритмическая гимнастика | Полоса препятствий (ходьба по кочкам, бег по доске, прыжки через препятствие – 10см, тоннель) | | | | Ловишки Быстро встань в колонну (вариант Б) |

**Карточка № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить легко прыгать на двух ногах с продвижением вперед; продолжать учить «полетности» при выполнении бега; упражнять в размыкании, стоя в кругу;  - развивать ловкость, способность сохранять равновесие, ориентировку в пространстве;  - воспитывать интерес к подвижным играм. | | | | | | | | | | | |
| Построение в шеренгу, равнение. | Ходьба в чередовании с прыжками (5-6 м) на 2 ногах  (2-3 раза) | Бег с захлестыванием, с изменением темпа, высоко поднимая колени, с заданием (сесть «по-турецки»), | | Мы-спортсмены | | Полоса препятствий (ходьба по кочкам, бег «змейкой», прыжки на 2 ногах «змейкой» между предметами). | | | | Ловишка с мячом  Чье звено скорее соберется | |

**Карточка № 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры | |
| Задачи:  - учить перелезать через предметы разными способами; продолжать учить подбрасывать мяч точно перед собой, регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах; упражнять в ходьбе по веревке с правильной осанкой;  - развивать ловкость, глазомер, силу, чувство равновесия;  - | | | | | | | | | | | |
| Построение в колонну, перестроение в шеренгу. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». | Ходьба с различным положением рук, гимн. шагом, чередовать с прыжками на 2 ногах «змейкой» | Бег с захлестыванием, с заданиями («листопад»-кружиться, «дождик» - прыжки на 2 ногах на месте) | Поход в осенний лес (лекс.тема) | Ходьба по веревке боком  (3 раза) | Прыжки из обруча в обруч (расстояние 40 см, 8 шт.)  (3 раза) | Бросание мяча вверх и ловля 2 руками (20) | | Перелезание через препятствие прямо (3 раза) | | | Поймай грибок Шишики, желуди, орехи |
| То же с заданиями (хлопнуть, повернуться кругом, присесть) | |
| То же боком | | |
| То же прямо |

**Карточка № 4**

|  |
| --- |
| Задачи:  - обогащать и уточнять представления детей о правилах здорового образа жизни; учить передавать мяч ногами и забивать в ворота; закрепить умения в прыжках на 2 ногах и езде на самокатах;  - развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость, выносливость;  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. |
| Тема «Быть здоровым я хочу» (презентация)  Ходьба с чередованием бега в среднем темпе 2-2.5 мин (2-4).  Ритмическая гимнастика  «Чье звено скорее соберется»  «Футболисты» (передача мяча в парах, отбивая правой и левой ногой, стоя на месте и с продвижением, забивание в ворота – 3-4 м).  Езда на самокатах.  «Классы»  Эстафеты: «Кенгуру» (с мешочком между ног), «Кто скорее докатит обруч до флажка»  Релаксация |

**Карточка № 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить бросать и ловить мяча одной рукой; упражнять в пролезании в обруч разными способами, сохранении равновесия при перемещении по уменьшенной площади опоры;  -развивать ловкость, координацию движений, выносливость;  -воспитывать чувство взаимопомощи. | | | | | | | | |
| Построение в шеренгу.  Выполнение поворотов на углах Перестроение в колонну по 2, размыкание. | Ходьба с различными движениями рук, со сменой направления. | Легкий бег чередовать с подскоками, со сменой темпа. | С малыми мячами | Ходьба по скамейке гимнаст.шагом |  | Бросание малого мяча вверх и ловля, одной рукой (10) | Пролезание в обруч прямо | Ловишка, бери ленту Игра (футбол) Стой (Штандер) |
| То же с продвижением | То же боком |

**Карточка № 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | | Бег | ОРУ | | Равновесие | | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить лазать с использованием перекрестной координации по гимнастической стенке одноименным способом; упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловле другой. учить согласовывать движения рук и ног в упражнении на равновесии  - развивать координацию движений, ловкость, глазомер.  - воспитывать терпеливость; формировать устойчивое, заинтересованное и уважительное отношение к культуре народов Севера, посредством знакомства с национальными подвижными играми. | | | | | | | | | | | | | |
| Выполнение поворотов на углах Перестроение в колонну по 2, размыкание. | | Ходьба с различным положением рук с хлопками; на наружной стороне стопы | Бег обычный, врассыпную с заданием (на сигнал «пугало») – остановиться, руки в стороны. | | В огород за овощами | Ходьба по бревну боком | |  | | Перебрасыв ание мяча из одной руки в другую на месте | Лазанье по гимн.стенке одноименным способом | Полярная сова и евражки (Игры народов Севера) Погрузка овощей | |
| с изменением темпа |
| То же с продвижением |

**Карточка № 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | | ОРУ | | Равновесие | | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить прыжкам вверх из глубокого приседа с продвижением вперед; продолжать учить лазать одноименным способом; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке, перешагивая через предметы;  - развивать координацию движений, ловкость, выносливость.  - воспитывать интерес к физической культуре. | | | | | | | | | | | | | | |
| Повороты направо, налево на месте | | Ходьба выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, | | Бег «змейкой», с захлестыванием,  подскоками,  боковым галопом | С веревкой | Ходьба по гимн. скамейке через набивные мячи | | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед | |  | | Лазанье по гимн. стенке, сочетая наклонную доску и лестницу | Лягушки и цапля Совушка | |

**Карточка № 8**

|  |
| --- |
| Задачи:  - обогащать и уточнять представления детей о функции скелета и мышечной системы; продолжать учить ведению мяча ногами и попаданию в цель, продолжать учить принимать правильное исходное положение на тренажерах, сохранять беговую осанку;  - развивать быстроту, глазомер, выносливость.  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. |
| Тема «Опора и двигатели нашего организма»  «Холоднео-горячо» Прыжки на 1 ноге. Ритмическая гимнастик  Непрерывный бег в течение 2-3 минут, врассыпную с заданием (на сигнал «ласточка» – остановиться, удерживая равновесие на 1 ноге)  «Футболисты» (вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, «Самый меткий» - попасть в предмет, ударив мяч ногой с расстояния 2-2.5 м 3-4 раза).  Тренажеры.  Батуты.  Эстафеты: «Прыжки на фитболах», «Проползи и не задень» -40-50 см  ИМП «Фигурная ходьба» |

**Карточка № 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить лазать с использованием перекрестной координации по гимнастической стенке разноименным способом; упражнять в пружинистых прыжках на 1 ноге; закреплять умение сохранять равновесие при перемещении по уменьшенной поверхности;  - развивать скоростно – силовые качества, чувство равновесие, координацию движений;  - воспитывать дружелюбие. | | | | | | | | | |
| Повороты налево, направо в движении. | Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка на сигнал выпадами | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом | Жители леса | Ходьба по гимн. ск-ке, приседая на середине, руки вперед (4 раза) | Прыжки на одной ноге через линию, вперед и назад, вправо и влево, с продвижением (5 – 6 м) | |  | Лазанье по гимн. стенке разноименным способом | Белые медведи, не выпусти мяч из круга |
| с изменением темпа |

**Карточка № 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить согласовывать движение рук, ног и туловища при перебрасывании мяча от груди; продолжать учить лазать с использованием перекрестной координации по гимнастической стенке и наклонной лестнице; упражнять в запрыгивании и спрыгивании с предметов;  - развивать ловкость, силу, чувство равновесия, координацию движений;  - воспитывать самостоятельность; формировать устойчивое, заинтересованное и уважительное отношение к культуре народов Севера, посредством знакомства с национальными подвижными играми. | | | | | | | | | | |
| Перестроение в колонну по 2. | Ходьба обычная в сочетании с ходьбой в полном приседе | Бег на носках, по сигналу врассыпную | | С палками | Прыжки на скамейку (25-30 см) и со скамейки (40 см) | | Перебрасывание мяча друг другу 2 руками снизу (3м) | Лазанье по гимн. стенке, сочетая наклонную доску и лестницу(3-4 раза) | | Караси и щука  Попади в водящего (футбол) |
| То же через сетку |

**Карточка № 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; продолжать учить согласовывать движение рук, ног и туловища при перебрасывании мяча из – за головы; упражнять в запрыгивании и спрыгивании с предметов с поворотом;  - развивать ловкость, силу, чувство равновесия;  - воспитывать любовь к родному краю; формировать устойчивое, заинтересованное и уважительное отношение к культуре народов Севера, посредством знакомства с национальными подвижными играми.. | | | | | | | | | | | |
| Перестроение в колонну по 2.. | | Ходьба и бег парами, по сигналу – бег и ходьба врассыпную, боком лицом и спиной друг другу. в полном приседе | | Путешествие по родному краю с веревкой | Прыжки на скамейку (25-30 см) и со скамейки (40 см) с поворотом на 90 градусов | | Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя на коленях | | Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. | | Перелет птиц Олени и пастухи (Игры народов Севера) |
| То же 180 градусов | |
| То же стоя через сетку | |

**Карточка № 12**

|  |
| --- |
| Задачи:  - обогащать и уточнять представления детей о правильной осанке; учить использовать приемы ускорения в беге; закрепить умение использовать разные способы бросания мяча; упражнять в езде на самокатах с поворотом;  - развивать ловкость, внимание, быстроту;  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. |
| Тема «Осанка человека»  Ходьба с остановкой (проверить осанку). Ходьба и бег парами. Боковой галоп с мячом. Ритмическая гимнастика  Бег с остановкой по зрит. сигналу - присесть на носках, руки в стороны  Бросание мяча в парах с продвижением.  Эстафеты «Поменяй предмет» «Езда на самокатах»  П/и «Пожарные на учениях» |

**Карточка № 13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить лазать по канату в 3 приема; продолжать учить перебрасывать мяч друг другу с продвижением; упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове;  - развивать ловкость, силу, чувство равновесия;  - воспитывать самостоятельность. | | | | | | | | | | | |
| Перестроение в колонну по 3 Построение в круг. | Ходьба «змейкой», врассыпную, с остановкой на сигнал. | Бег «змейкой», врассыпную, с препятствиями (барьеры, наклонной доске (10-12 см) | | | С мешочками «Зимушка» | Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо |  | Бросание мяча в корзину от груди | Лазанье по канату | Два Мороза У кого мяч (передача за спной) | |
| То же боком |

**Карточка № 14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить перебрасывать мяч в парах от плеча; продолжать учить лазать по канату, упражнять в ходьбе по бревну с мешочком на голове;  - развивать силу, ловкость;  - воспитывать настойчивость. | | | | | | | | | | | |
| Перестроение в колонну по 3 Построение в несколько кругов | Ходьба короткой и широкой змейкой, скрестным шагом, выпадами вперед | | Бег короткой и широкой змейкой, с преодолением препятствий | Новогодняя елка | Ходьба по бревну с мешочком на голове боком | | Прыжки вверх с разбега, доставая предмет (до 40 см) | Бросание мяча в корзину от груди | Лазанье по канату | Ловишка с приседанием Кого назвали, тот ловит мяч | |
| То же прямо | | (не менее 50 см) |

**Карточка № 15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить переносить центр тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске метании мешочка при на дальность; упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове, перешагивая через предметы, в прыжках через набивные предметы, расположенных в ряд;  - развивать силу, чувство равновесия, ловкость;  - воспитывать целеустремленность. | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение в колонну по 4 | Ходьба в колонне на сигнал – х. шеренгой с одной стороны на другую | | Бег обычный, чередуя с бегом с захлестыванием, с выбрасыванием прямых ног вперед. | | С шариком | Ходьба по гимн.ск-ке с мешочком на голове, перешагивая через предметы | Прыжки через набивные мячи (6 - 8) | | Метание мешочков на дальность (не менее 6 – 12 м) |  | | Волшебные елочки Земля, вода воздух, огонь |

**Карточка № 16**

|  |
| --- |
| Задачи:  - обогащать и уточнять представления детей о зимних видах спорта; продолжать учить в беге энергично отталкиваться с выносом бедра маховой ноги вперед-вверх; продолжать учить использовать ускорение в челночном беге;  - развивать быстроту, ловкость, силу;  - воспитывать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. |
| Тема «Зимние виды спорта» (презентация)  П/И «Построй снежинку»  Ритмическая гимнастика.  Бег на скорость: 30 м (примерно за 7,5-6,5 секунд)  Челночный бег.  «Хоккеисты» (ведение шайбы клюшкой)  П/И «Перестрелка».  П/И«Взятие крепости» (метание на дальность) |

**Карточка № 17**

|  |  |
| --- | --- |
| № 1 | Задачи:  - формировать умение самостоятельно организовывать подвижные игры; упражнять в беге на скорость и с увертыванием  - развивать ловкость, быстроту, силу, а также творчество и воображение;  - воспитывать интерес к подвижным играм. |
| Тема «Зимние каникулы»  ИМП «Затейники»  Перестроение в колонну по 4  Бег на скорость: 30 м (примерно за 7,5-6,5 секунд)  Игр.упр. «Кто дальше бросит» (набивной мяч 2 руками)  П/и «Мяч через сетку»  П/и «Колдунчики»  ИМП «Снег, лед, шишки» |
| №2 (интеграция «Познание» и «Физическая культура») |  |

**Карточка № 18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | | Бег | ОРУ | | Равновесие | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Ходьба различная со сменой положения рук на 8 счетов, с ритмичным притопыванием и прихлопыванием в колонне и по кругу | Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени Бег с мячом. | | | Без предметов | Ходьба по скамейке перекладывая мяч под согнутой ногой | | Прыжки в длину с места | Метание предметов правой и левой рукой (снежков) из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) на дальность (не менее 6-12м) |  | Жильцы и жилища (лексютема)  Жмурки |

**Карточка № 19**

|  |
| --- |
| Задачи:  - обогащать и уточнять представления детей об органах кровообращения; учить ведению шайбы клюшкой «змейкой», забиванию в ворота; продолжать учить прыжкам в длину с места, в беге с выполнением заданий.  - развивать силу, ловкость, чувство равновесия;  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. |
| Тема «Сердце свое сберегу, сам себе помогу»  Ходьба в чередовании с бегом в среднем темпе 80 – 120 м (2-4)  Ритмическая гимнастика.  Игр.упр. «Чья команда дальше» (прыжки в длину с места).  «Хоккеисты» (ведение шайбы «змейкой», не отрывая клюшкой от нее, забивание шайбы в ворота, держа клюшку 2 руками).  Эстафеты «Гонка на самокатах», «Прыжки на фитболах»  Релаксация |
|  |

**Карточка № 20**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить метать предмет в вертикальную цель, согласовывая движения рук, ног и туловища; продолжать учить прыжкам в длину с места; упражнять в ползании по-пластунски  - развивать силу, ловкость, глазомер, координацию движений, воображение.  - воспитывать настойчивость. | | | | | | | | |
| Перестроение в пары. | Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять и.п. лежа | Бег с изменением темпа, со сменой направляющего. Боковым галопом. | Без предметов |  | Прыжки в длину с места | Метание малого мяча в верт. цель с расстояния 3 м (центр мишени-выс.1-2 м) | Ползание по-пластунс ки | Колдунчики  Игра (Хоккей) |

**Карточка № 21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | | ОРУ | Равновесие | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить выполнять слитно все элементы прыжка в длину с разбега; продолжать учить метать предмет в вертикальную цель; упражнять в ползании по-пластунски;  - развивать силу, ловкость, глазомер, координацию движений, воображение.  - воспитывать доброжелательность. | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение из 1 круга в 3. Повороты направо, налево, кругом прыжком. | Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед | Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться, присесть) | | На гимн.скамейке | |  | Прыжки в длину с разбега, подбирая толчковую ногу | Метание малого мяча в верт. цель с расстояния 3 м (центр мишени-выс.1-2 м) | | | Ползание по-пластунс ки между предметами | Ловля обезьян Удочка |

**Карточка № 22**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры |
| Задачи:  - учить метать предмет в горизонтальную цель, согласовывая движения рук, ног и туловища; продолжать учить прыгать в длину с разбега; упражнять в перекатах;  - развивать силу, ловкость, координацию движений;  - воспитывать выдержку | | | | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне через середину в разные стороны по1 | Ходьба на 4 счета, чередуя х на носках и пятках со сменой положения рук | Бег с изменением темпа по муз. Сигналу, с захлестыванием | | С палками |  | Прыжки в длину с разбега | Метание в горизонт. цель с расстояния (4-5 м) | | | Перекаты | Выше ноги от земли  Мяч по кругу (2 круга) |

**Карточка № 23**

|  |
| --- |
| Задачи:  - обогащать и уточнять представления детей о органах дыхания, о важности дыхания через нос; учить прокатывать шайбу в парах; упражнять в метании предмета в горизонтальную цель.  - развивать ловкость, силу, глазомер.  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. |
| Тема «Дыши правильно»  Ходьба в чередовании с бегом в среднем темпе 200 м (3-4раза) «Построй как хочешь»  Ритмическая гимнастика  «Хоккеисты» (прокатывание шайбы в парах, задерживая шайбу клюшкой)  Батуты.  Тренажеры.  «Серсо» , «Кольцеброс», «Стой, кто идет» |
|  |

**Карточка № 24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить выполнять слитно все элементы прыжка в высоту с разбега; закрепить прыжки на 2 ногах по доске; упражнять в отбивании мяча на месте, лазание по веревочной лестнице  - развивать силу, ловкость, глазомер, выносливость;  - воспитывать смелость. | | | | | | | | |
| Перестроение в 2 колонны через середину зала | Ходьба обычная в сочетании с прыжками на 2 ногах по наклонной доске. | Бег змейкой, ускоряя и замедляя, бег, высоко поднимая колени, через препятствие (15-20см) | В парах |  | Прыжки в высоту с разбега (40см), подбирая толчковую ногу | Отбивание мяча на месте | Лазание по веревочной лестнице | Охотники и утки  Игра (Хоккей) |

**Карточка № 25**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | | Бег | ОРУ | | Равновесие | | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить отбивать мяч о пол с продвижением шагом; продолжать учить прыжкам в высоту с разбега; упражнять в лазание по веревочной лестнице  - развивать скоростно – силовые качества, ловкость, координацию движений;  - воспитывать интерес к физ.занятиям. | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение в 4 колонны через середину, с расхождениями парами влево и вправо | Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево) | | Бег по кругу, изменяя направление, спиной вперед | | Без предметов Мы живем на Севере |  | | Прыжки в высоту с разбега | | Отбивание мяча с остановкой на сигнал | Лазание по веревочной лестнице | Не попадись Горелки |

**Карточка № 26**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | | Бег | ОРУ | | Равновесие | | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | | Игры | |
| Задачи:  - учить отбивать мяч о пол с продвижением бегом; упражнять в прыжках на 1 ноге с продвижением по доске, в висе;  - развивать ловкость, силу, координацию движений;  - воспитывать волевые качества. | | | | | | | | | | | | | | |
| Расчет на 1,2, перестроение из 1 шеренги в 2 | Ходьба на 4 счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук | | Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны, чередовать с ходьбой притопом | | С большими мячами | Прыжки по доске на 1 ноге | |  | | Отбивание мяча с продвижением, переходя на бег | | Вис на кольцах, трапеции | | Волк во рву  Шишки, желуди, орехи |

**Карточка № 27**

|  |
| --- |
| Задачи:  - закрепить представление детей о правильной осанке; учить отбивать волан ракеткой, перебрасывая друг другу; упражнять в длительном беге, закрепить навыки катания на самокате и велосипеде;  - развивать глазомер, силу, выносливость;  - воспитывать воспитать у детей бережное отношение к собственному здоровью и потребность заботиться о нем. |
| Тема «Правильная осанка человека»  Ритмическая гимнастика  Непрерывный бег в течение 2 -3 минут.  «Бадминтон» (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера)  Эстафеты: «Прыжки в мешках», «Гонки на самокатах», «Чья команда быстрее» (с прокатыванием набивного мяча)  ИМП «Плетень» |

**Карточка № 28**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить прыжкам через длинную скакалку по одному; продолжать учить ведению мяча, упражнять в висе;  - развивать ловкость, быстроту, силу, чувство равновесия, выносливость;  - воспитывать доброжелательность. | | | | | | | | |
| Расчет на 1,2, перестроение из 1 шеренги в 2 | Перекаты с пятки на носок | Медленный бег (1 мин), широкой змейкой, остановкой на сигнал - свисток | «Мы космонавты»  С обручем |  | Прыжки через длинную скакалку по1 | Ведение мяча | Вис на кольцах, трапеции | Инопланетяне и земляне Игра (бадминтон) |

**Карточка № 29**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры | |
| Задачи:  -учить переходить с одного пролета на другой по диагонали; продолжать учить прыгать через длинную скакалку парами; закрепить навык ведения мяча;  - развивать ловкость, силу, быстроту;  - воспитывать любознательность. | | | | | | | | | | | | |
| Повороты кругом. | Обычная ходьба в сочетании с х. на четвереньках, выпадами, спиной вперед | | Бег обычный, на носках, по сигналу «к звездам» пройти к заданному месту | С обручем |  | Прыжки через длинную скакалку парами | Ведение мяча | Перелезание с пролета на пролет по диагонали | | | Коршун и наседка  Караси и щука | |

**Карточка № 30**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры | |
| Задачи:  - учить прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед; продолжать учить перелезать с одного пролета гимн.стенки на другой по диагонали; упражнять бросании набивного мяча;  Упражнять в бросании набивных мячей;  - развивать силу, ловкость, глазомер;  - воспитывать любовь к родному краю | | | | | | | | | | | | |
| Построение в пары. | Ходьба с притопами, прихлопами | Бег, подскоки, боковой галоп, руки на пояс. | Без предметов |  | Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед | | Бросание набивных мячей | Перелезание с пролета на пролет по диагонали | | | День-ночь (полорол.) Корзинки | |

**Карточка № 31**

|  |
| --- |
| Задачи:  - формировать умение самостоятельно организовывать подвижные игры; учить бросать биту разными способами в игре «Городки»;  - развивать быстроту, ловкость, силу;  - воспитывать интерес к спортивным играм. |
| Тема «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»  Ритмическая гимнастика.  Бег с препятствиями  «Городки» (бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное и.п., знать 4-5 фигур)  Тренажеры.  Батуты  «Мяч через сетку» |

**Карточка № 32**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить выполнять кувырок; продолжать учить прыгать через короткую скакалку, вращая ее назад; упражнять, бросании мяча о стенку с отскоком о пол и ловлей;  - развивать ловкость, силу, координацию движений;  - воспитывать фантазию; формировать устойчивое, заинтересованное и уважительное отношение к культуре народов Севера, посредством знакомства с национальными подвижными играми. | | | | | | | | |
| Построение в 2-3 круга. | Ходьба обычная парами, по сигналу перестроение в1 | Бег на носках с захлестыванием, спиной вперед, по сигналу остановиться | Без предметов |  | Прыжки через короткую скакалку, вращая ее назад | Бросание мяча о стенку с отскоком и ловлей 2 руками | Кувырок | Успей поймать Охота на куропаток (Игры народов Севера) |

**Карточка № 33**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - продолжать учить выполнять кувырок, прыгать через короткую скакалку с ноги на ногу; упражнять бросании мяча о стенку и ловлей;  - развивать ловкость, силу, глазомер;  - воспитывать самостоятельность. | | | | | | | | |
| Расчет на 1,2, перестроение из 1 шеренги в 2 | Ходьба обычная в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед | Бег семенящим шагом, по сигналу принять и.п. по показу | Со скакалками |  | Прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу. | Бросание мяча о стенку | Кувырок | Третий лишний Краски |

**Карточка № 34**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи:  -обогащать и уточнять представления детей о летних видах спорта; учить элементам настольного тенниса; упражнять в беге на перегонки, бросании мяча о стену разными способами, прыжках на скакалке;  - развивать силу, выносливость, глазомер;  - воспитывать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. | |
| №1 | Тема «Летние виды спорта» (презентация)  Ритмическая гимнастика.  Бег парами на перегонки  «Теннис» (правильно держать ракетку, выполняя подготовительные упражнения: подбрасывать и ловить мяч ракеткой с ударом о пол, о стену, о стол; подавать мяч через сетку после его отскока от стола)  «Школа мяча у стенки»  «Школа скакалки»  ИМП «Ручеек», «Море волнуется» | |

**Карточка № 35**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; упражнять в беге с препятствиями;  - развивать ловкость, быстроту, выносливость;  - воспитывать активность. | | | | | | | | | |
| Расчет на 1,2, перестроение из 1 шеренги в 2 | Ходьба с перекатом с пятки на носок. | Бег с преодолением препятствий | Ритмическая гимнастика |  | Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге. | | Бросок мяча через волейбольную сетку в парах | Пролезание в катящийся обруч | Игры по желанию детей |

**Карточка № 36**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | | Бросание  Ловля  Метание | | Лазание  ползание | | Игры | |
| Задачи:  - учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; упражнять в беге с препятствиями;  - развивать ловкость, быстроту, выносливость;  - воспитывать активность. | | | | | | | | | | | | | |
| Расчет на 1,2, перестроение из 1 шеренги в 2 | Ходьба с перекатом с пятки на носок. | Бег с преодолением препятствий | Ритмическая гимнастика | Ходьба по гимн. Скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловля двумя руками. | | Прыжки в длину с разбега до ориентира (1,8 м) | |  | | Лазание п веревочной лестнице | | Игры по желанию детей | |

**Карточка № 37**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить выполнять слитно все элементы прыжка в высоту с разбега; закрепить прыжки на 2 ногах по доске; упражнять в отбивании мяча на месте, лазание по веревочной лестнице  - развивать силу, ловкость, глазомер, выносливость;  - воспитывать смелость. | | | | | | | | |
| Перестроение в 2 колонны через середину зала | Ходьба обычная в сочетании с прыжками на 2 ногах по наклонной доске. | Бег змейкой, ускоряя и замедляя, бег, высоко поднимая колени, через препятствие (15-20см) | В парах |  | Прыжки в высоту с разбега (40см), подбирая толчковую ногу | Отбивание мяча на месте | Лазание по веревочной лестнице | Охотники и утки  Игра (Хоккей) |

**Карточка № 38**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | | Бег | ОРУ | | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры |
| Задачи:  - учить отбивать мяч о пол с продвижением шагом; продолжать учить прыжкам в высоту с разбега; упражнять в лазание по веревочной лестнице  - развивать скоростно – силовые качества, ловкость, координацию движений;  - воспитывать интерес к физ.занятиям. | | | | | | | | | | | |
| Перестроение в 4 колонны через середину, с расхождениями парами влево и вправо | Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево) | | Бег по кругу, изменяя направление, спиной вперед | | Без предметов Мы живем на Севере | Диагностика | | | | | Не попадись Горелки |

**Карточка №39**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перестроение | | Ходьба | | Бег | ОРУ | | Равновесие | Прыжки | Бросание  Ловля  Метание | Лазание  ползание | Игры | |
| Задачи:  - учить отбивать мяч о пол с продвижением бегом; упражнять в прыжках на 1 ноге с продвижением по доске, в висе;  - развивать ловкость, силу, координацию движений;  - воспитывать волевые качества. | | | | | | | | | | | | | |
| Расчет на 1,2, перестроение из 1 шеренги в 2 | Ходьба на 4 счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук | | Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны, чередовать с ходьбой притопом | | С большими мячами | Диагностика | | | | | | Волк во рву  Шишки, желуди, орехи | |

**2.3. Проектирование воспитательно-образовательного процесса с детьми на прогулках**

Правильная организация двигательной деятельности ребенка в повседневной жизни способствует улучшению его психофизического здоровья. Целесообразное чередование характера деятельности ребенка предусматривает рациональное сочетание интеллектуальной и физической активности, что обеспечивает профилактику утомления нервной системы, создает у ребенка жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность. Совершенствование двигательных навыков в повседневной жизни обеспечивает условия для активизации самостоятельной двигательной деятельности ребенка. Именно самостоятельное «и творческое использование ребенком двигательного опыта в физических упражнениях и подвижных играх на прогулке способствует развитию личностных и психофизических качеств; повышает интерес к двигательной деятельности, активизирует мыслительную и эмоциональную сферу. Организация двигательной деятельности должна проходить в дружелюбной, радостной обстановке. Умелое сочетание отдыха и движения, различных видов деятельности обеспечивает высокую работоспособность ребенка в течение дня

Важную роль в активизации двигательной деятельности играет спортивный инвентарь, который устанавливается на участке или выносится из группы в соответствии с погодными условиями. Наличие должного оборудования на участке создает условия для совершенствования основных движений (бега, ходьбы, лазания, метания, прыжков), спортивных игр и упражнений, а также подвижных игр. . В ежедневные прогулки следует обязательно включать упражнения с мячом и различные манипуляции с ним (т.е. овладение «школой мяча»). Особое внимание уделяется развитию самостоятельности и творчества ребенка в его двигательной деятельности на прогулке, благодаря чему у ребенка развивается инициативность, повышаются навыки самоорганизации, создаются оптимальные условия для самовыражения, самореализации, совершенствования психофизических и личностных качеств.

**2.4. Развернутое комплексно-тематическое планирование дополнительной организованной образовательной деятельности для детей 5-го года жизни**

Образовательная деятельность проводится в помещении в форме игровых упражнений 1 раз в неделю

Длительность одного занятия – 20 минут.

Всего 39 занятия в год.

**Сентябрь**

**Занятие 1**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врас­сыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазо­мер при прокатывании мяча двумя руками.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 1-3 круга.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Не пропусти мяч». Дети образуют 1-3 круга (круги чертят на зем­ле или выкладывают из шнуров). В центре каждого круга находится один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). Исходное положение для всех играющих­ стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя каждый водящий прокаты­вает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сло­жив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокаты­вает мяч следующему игроку и т. д. Через некоторое время назначаются другие водящие. Воспитатель следит за действиями детей и соблюде­нием правил - не заступать за обозначенную черту, точно направлять мяч партнеру.

«Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кег­ли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40-50 см один от дру­гого). Дистанция 3-4 м. Игровое задание выполняется двумя колонна­ми (2 раза).

Подвижная игра «Автомобили». Каждый играющий получает руль (картонный или фанерный). По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются врассыпную так, чтобы не мешать друг дру­гy. На другой сигнал (поднят красный флажок) автомобили останавли­ваются. Игра повторяется.

**3 часть.** Игра «Найдем воробышка».

**3анятие 2**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспита­теля; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги обруч. Вос­питатель показывает упражнение в паре с ребенком и объясняет: «Об­руч надо поставить ободом на землю, левую руку положить сверху обо­да, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно пока­тился к товарищу». По команде воспитателя: «Покатили!» - де­ти прокатывают обручи друг другу. Можно предложить ребятам разбиться на пары и прокатывать обруч друг другу. Воспитатель оказывает помощь, если это необходимо.

«Вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 25 см) и на расстоянии 1 м от них ставит по кубику. Дети выпол­няют прыжки на двух ногах по дорожке, обходят кубик и становятся в свою колонну. Задание выполняется поточным способом двумя колоннами.

Подвижная игра «Найди себе пару».

**3часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 3**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по уг­лам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Мяч через сетку». Между двумя стойками (деревьями) натягивает­ся сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего рос­та в группе). Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на рассто­янии 1,5-2 м. В руках у каждого ребенка одной группы мяч большого диаметра. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сет­ку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от земли.

«Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай». Одна группа детей, у которой остаются мячи, занимается самостоятельно (броски мяча вверх и ловля двумя руками).

Вторая группа выполняет прыжки на двух ногах, продвигаясь впе­ред до кубика (дистанция 3 м). По команде воспитателя дети меняются заданиями.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 4**

**Задачи.** Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая лов­кость и глазомер; упражнять в прыжках.

**1часть.** Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам пло­щадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнура­ми 50-60 см); ходьба и бег врассыпную.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Перебрось - поймай». Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ-двумя руками снизу). По 10-12 раз.

«Успей поймать». Построение в 1-3 круга, в центре каждого­ водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг дру­гу так, чтобы водящий не смог его коснуться. Если водяшему удаст­ся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан.

«Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по до­рожке (ширина 20 см). Дистанция 3 м.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».

3**часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Октябрь**

**Занятие 5**

**Задачи.** Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ши­рина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассып­ную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Мяч через шнур (сетку)». На середине площадки между двумя стойка­ми или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребен­ка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаме­тра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мя­чи после отскока от земли. Воспитатель дает ту же команду для ребят вто­рой шеренги и те перебрасывают мячи, и так несколько раз подряд.

«Кто быстрее доберется до кегли». На одной стороне площадки вос­питатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре.

**3 часть.** Подвижная игра «Найди свой цвет!».

**Занятие 6**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных зада­ний в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

**1 часть.** Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в че­редовании с обычным бегом.

**2часть.** *Игровые упражнения.*

«Подбрось - поймай». Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол.

«Кто быстрее» (эстафета). Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кег­ля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до пред­мета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Ловишки». Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронул­cя ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух пере­бежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.

**Занятие 7**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, постав­ленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере­ход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном поряд­ке, затем бег между предметами.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Прокати - не уроню». Дети строятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2 м. В руках у детей одной шеренги обручи. По сигналу воспитателя (после показа и объяснения) играющие прокаты­вают обручи на противоположную сторону. Дети второй шеренги под­хватывают их, не давая упасть. Затем вторая группа детей выполняет за­даниe, и так несколько раз подряд.

«Вдоль дорожки». Воспитатель чертит или выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 20 см) и предлагает детям попрыгать по дорожке на двух ногах. Упражнение выполняется двумя колоннами (3-4 раза).

Подвижная игра «Цветные автомобили».

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в га­раж».

**Занятие 8**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Подбрось - поймай». Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (среднего диаметра) и разойтись по всей площадке. Дети вы­полняют упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя ру­ками каждый в своем темпе (3-5 подбрасываний, затем пауза и повторение, и так несколько раз).

«Мяч в корзину». Дети становятся в три круга на расстоянии 2 м от центра корзины (обруч). Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Команда, забросившая больше мячей, считается победителем. Упраж­нение повторяется 4-5 раз.

«Кто скорее по дорожке». Из шнуров или веревок выкладывают две дорожки (ширина 25 см). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке, стараясь не задеть за шнур. Побеждает команда, в которой большее число ребят быстро и правильно выполнили задание.

**Подвижная игра «Лошадки».** Дети распределяются на две равные группы: одни ребята изображают лошадок, другие - конюхов. У каждо­го конюха вожжи-скакалка. По сигналу воспитателя «конюхи» запряга­ют «лошадок» (надевают им вожжи-скакалки). Последующему указа­нию педагога дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко но­ги в коленях, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавлива­ются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упраж­нения в ходьбе и беге. Игра повторяется несколько раз с разными игро­выми сюжетами (лошадки едут за сеном, за дровами и т. д.).

**Ноябрь**

**Занятие 9**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления дви­жения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равно­весия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направ­ления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), постав­ленными в один ряд, «Пробеги - не задень».

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Не попадись». На площадке чертится круг (или выкладывается из шнура, веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. При повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Выбираются другие водящие, но не из числа ранее пойманных игроков.

«Поймай мяч». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м од­на от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги мяч среднего диаметра. Исходное положение ног - на ширине плеч. По команде вос­питателя дети двумя руками из-за головы бросают мяч о пол между ше­ренгами. Дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол (землю). Так ребята перебрасывают мячи друг другу несколько раз подряд.

Подвижная игра «Кролики».

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 10**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешаги­ванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом на­правлении.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания).

«Догони мяч». Дети становятся на одной стороне площадки одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка МЯЧ (большого диаметра).

По команде воспитателя: «Покатили!» - дети встают на исходную ли­нию, наклоняются и энергичным движением рук прокатывают мяч в пря­мом направлении, затем бегут за ним. Упражнение повторяется 3 раза.

Подвижная игра «Найди себе пару».

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 11**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предмета­ми, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Не задень». Предметы поставлены в шахматном порядке, дети ко­лонной по одному (или двумя колоннами) прыгают на двух ногах, про­двигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет (2-3 раза).

«Передай мяч». Дети строятся в 1-4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот - следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает его влево (в дру­гую сторону). Получив мяч второй раз, ведущий поднимает его над го­ловой. Выигрывает команда, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием.

«Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети пер­вой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пере сечет ли­нию финиша (расстояние 10-12 м).

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.

**3анятие 12**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.

**2часть.** *Игровые упражнения.*

«Пингвины». В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продви­гаться вперед до кубика (дистанция 3 м). Выполнение задания шерен­гами или по кругу.

«Кто дальше бросит». В руках каждого играющего мешочек. Воспи­татель распределяет детей на 3 шеренги. Каждая шеренга по его коман­де выходит на исходную линию, и дети метают мешочки как можно дальше (3-4 раза).

Подвижная игра «Самолеты».

**3 часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**Декабрь**

**Занятие 13**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Веселые снежинки». Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки!» - дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал: «Ветер утих!» - останав­ливаются. Упражнение повторяется 3-4 раза.

«Кто быстрее до снеговика». Дети встают вокруг снеговика на рас­стоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка. По команде вос­питателя дети бегут к снеговику и кладут снежки около него, возвраща­ются на исходную линию.

«Кто дальше бросит». Дети снова идут к снеговику и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль - «Кто дальше бросит» (можно поставить ориентир).

**3 часть.** Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию (воспитатель вместе с детьми раскладывают снежки).

**Занятие 14**

**Задачи.** Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту за­нятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.

**1 часть.** Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Воспитатель прове­ряет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям.

**2 часть.** *Игровые упражнения* (проводятся по подгруппам, если груп­па многочисленна).

«Пружинка» - поочередное поднимание ног и полуприседания. «Разгладим снег» - отставить ногу с лыжей в сторону. Ходьба на лы­жах ступающим шагом (30 м), затем ребята снимают лыжи и передают их детям другой подгруппы.

Во время упражнений одной подгруппы дети второй подгруппы ле­пят снежки, снежную бабу или катают друг друга на санках - в преде­лах видимости воспитателя.

**3 часть.** Игра «Веселые снежинки».

**Занятие 15**

**Задачи.** Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

**1 часть.** Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступаю­щим шагом на дистанцию 10 м. Вторая подгруппа детей в это время ка­тается на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Кто дальше?». Играющие лепят снежки и становятся в шеренгу на исходную позицию. Снежки кладут около ног. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше, отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту (ориентиры-цветные предметы). После того как все снежки использованы, воспитатель отмечает самого успешного ребенка (или несколько ребят).

«Снежная карусель». Взявшись за руки, дети образуют круг. Ходьба в круге, по сигналу воспитателя ускоряют шаг и переходят на легкий бег (темп умеренный). Пробежав круг или полтора круга, дети переходят на ходьбу. Воспитатель говорит: «Ветер изменился», все поворачиваются и повторяют бег в другую сторону. «Ветер затих», - говорит педагог, и де­ти переходят на ходьбу, а затем останавливаются.

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.

**Занятие 16**

**Задачи.** Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

**1 часть.** Ходьба и легкий бег между снежными постройками.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Петушки ходят». Поочередно поднимать правую, левую ногу с лы­жей, руки в стороны. По сигналу воспитателя ходьба по лыжне (дистанция 30 м) ступающим и скользящим шагом (попеременно). Спуск с небольшого склона: низко присесть, руки вытянуть вперед, в стороны.

«По снежному валу». Ходьба в колонне по одному по снежному ва­лу в среднем темпе (2-3 раза).

«Снайперы». На верхний край снежного вала воспитатель ставит несколько цветных кубиков. Дети строятся в шеренгу и по команде: «Бросили!» - стараются снежком сбить кубик.

**3 часть.** Ходьба между санками, поставленными в одну линию.

**ЯНВАРЬ**

**Занятие 17**

**Задачи.** Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользя­щим шагом; повторить игровые упражнения.

**1 часть.** Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Снежинки-пушинки». Играющие выполняют ходьбу и бег по кру­гу (в центре круга снеговик, елка), по сигналу воспитателя меняют на­правление движения. Через некоторое время воспитатель говорит: «Снежинки-пушинки устали кружиться, присели отдохнуть». Дети ос­танавливаются и приседают. Игровое задание повторяется после не­большой паузы.

«Кто дальше». Дети лепят снежки и кладут у ног (построение в ше­ренгу). По команде воспитателя дети бросают снежки. Побеждает тот, кто дальше бросит.

**3 часть.** Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.

**Занятие 18**

**Задачи.** Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.

**1 часть.** Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м. Упраж­нения на лыжах: «пружинка» - поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» - повороты вправо и влево вокруг пя­ток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.

Воспитатель обращает внимание на правильную позу лыжника и перекрестную работу рук при ходьбе на лыжах. Упражнение в ходьбе на лыжах проводится по подгруппам.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Снежная карусель» - ходьба и бег вокруг снежной бабы (елки), вы­полнение заданий по команде воспитателя.

«Прыжки к елке». После небольшого отдыха дети приступают к сле­дующему заданию: встают вокруг елки, и воспитатель предлагает по­прыгать на двух ногах, как зайки, до елки, затем повернуться кругом и шагом вернуться на исходную позицию (2-3 раза).

**3 часть.** Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу вос­питателя меняясь местами).

**Занятие 19**

**Задачи.** Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в ме­тании снежков на дальность.

**1 часть.** Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Кто дальше бросит?» Играющие заранее лепят снежки и кладут их у ног. По указанию воспитателя первая шеренга становится на исход­ную линию, дети выполняют броски на дальность. Вторая группа детей занимает место на исходной линии.

«Перепрыгни - не задень». Играющие перепрыгивают через снеж­ные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичи­ками 40-50 см).

**3 часть.** Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы де­ти в парах примерно были равными по своим физическим возможностям.

**Занятие 20**

Повторить занятие 19

**Февраль**

**Занятие 21**

**Задачи.** Повторить метание снежков в цель, игровые задания на сан­ках.

**1 часть.** Воспитатель предлагает детям встать около санок (санки стоят по кругу). Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе сторо­ны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м). По сиг­налу воспитателя остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м).

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Змейкой» между санками». В один ряд ставят 6-8 санок. Дети ста­новятся в колонну по одному и за ведущим передвигаются «змейкой» между санками. Темп умеренный (2 раза).

«Добрось до кегли». На расстоянии 2-3 м от исходной линии ста­вят несколько кеглей. Дети лепят по 2-3 снежка, становятся шеренгой на обозначенную линию и кладут снежки у ног, По сигналу воспитате­ля метают снежки, стараясь сбить кегли.

**3 часть.** Поочередное катание друг друга на санках.

**Занятие 22**

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.

**1 часть.** Игровое упражнение «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Воспитатель-«Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвига­ются за воспитателем. «Метелица» ведет детей между игровыми пост­ройками на участке, различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.

**2часть.** *Игровые упражнения.*

«Покружись». Воспитатель предлагает детям образовать пары (по желанию). По сигналу педагога: «Покружись!» - пары кружатся снача­ла в одну сторону, затем в другую (2-3 раза).

«Кто дальше бросит». Бросание снежков на дальность (до елки).

**3 часть.** Катание друг друга на санках.

**3анятие 23**

Задачи. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.

**1 часть**. Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По ко­манде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.

**2 часть**. *Игровые упражнения.*

«Кто дальше бросит снежок». Игроки первой шеренги по сигналу воспитателя: «Бросили!» - бросают снежки как можно дальше (можно использовать ориентиры). Воспитатель и дети второй шеренги отмеча­ют, кто дальше бросил. Затем дети второй шеренги выполняют метание.

«Найдем снегурочку!» Воспитатель наряжает куклу Снегурочкой и прячет ее на участке. Говорит детям, что к ним пришла Снегурочка, но ее надо найти. Дети вместе с воспитателем ищут Снегурочку; найдя, во­дят хоровод вокруг снеговика.

**3 часть**. Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.

**Занятие 24**

**Задачи.** Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повто­рить игровые упражнения.

**1 часть.** Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза. Воспи­татель осуществляет страховку.

**2часть.** *Игровые упражнения.*

«Точно в цель». На снежный вал ставят кубики или кегли. Дети ста­новятся в шеренгу и располагаются на расстоянии 2,5 м от цели. По сигналу воспитателя ребята метают снежки (по 2-3 снежка) в цель, ста­раясь сбить предметы. Отмечают тех ребят, кто точно попал в цель.

«Туннель». Дети распределяются на две группы. Одна группа стро­ится в пары и изображает «туннель» - дети берутся за руки и поднима­ют их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в тоннель!» - дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей - по «тоннелю». После того как «поезд» пройдет через тоннель 2 раза, играющие меня­ются местами.

Катание на санках друг друга. По команде воспитателя дети меня­ются местами.

**3 часть.** Игра «Найдем зайку».

**Март**

**Занятие 25**

**Задачи.** Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упраж­нять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

**I часть.** Игровое упражнение «Ловишки». Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается водящий - ловишка. По сиг­налу воспитателя дети перебегают с одной стороны площадки на дру­гую (за обозначенную линию), а ловишка пытается коснуться кого-ли­бо рукой. Тот, до которого дотронулся ловишка, считается «замороженным». Подсчитывается количество пойманных, игра повторяется с дру­гим водящим (можно сменить в ходе игры 2-3 водящих).

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Быстрые и ловкие». Дети становятся вокруг снеговика на расстоянии 2 м от него, в руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя де­ти бегут к снеговику и кладут свои снежки, затем поворачиваются кругом и возвращаются на исходную линию. В это время воспитатель убирает один снежок. При повторении бега к снеговику один из играющих оста­ется без снежка. Дети возвращаются на исходную линию, а воспитатель кладет недостающий снежок. Игровое упражнение повторяется еще раз.

«Сбей кеглю». На снежный вал ставят 6-8 кеглей. У детей по 3-4 снежка. Первая группа ставится на исходную линию. По сигналу воспитателя дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Вторая группа детей выходит на исходную линию.

**Подвижная игра «Зайка беленький».** Дети изображают зайчиков.

Они располагаются по всей площадке.

Воспитатель говорит:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

Он ушами шевелит.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

**Занятие 26**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети пе­репрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Подбрось-поймай». Дети свободно располагаются по всей пло­щадке, у каждого в руках мяч. Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе.

«Прокати - не задень». Воспитатель предлагает детям встать парами так, чтобы не мешать другим ребятам, затем присесть на корточки и прокатить мяч партнеру. Темп катания мячей произвольный.

Подвижная игра «Лошадка».

**3 часть.** «Угадай, кто кричит?».

**Занятие 27**

**Задачи.** Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попере­менно).

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«На одной ножке вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из ку­биков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попры­гать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колон­ну. При повторении - прыгать на другой ноге.

«Брось через веревочку». На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу воспитателя каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Самолеты».

**3 часть.** Игра малой подвижности.

**Занятие 28**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и корот­ким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Перепрыгни ручеек. Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка»). Можно разложить параллельно «ру­чейки» по двум сторонам зала, и дети будут выполнять задание двумя колоннами (шеренгами).

«Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). Упражнение дети вы­полняют в колонне по одному; главное - сохранять равновесие и не на­ступать на шнуры.

«Ловкие ребята». Дети располагаются врассыпную, в руках у каждого ребенка мяч. Бросание мяча о землю, вверх и лов­ля его двумя руками.

**3 часть.** Игра малой подвижности.

**Апрель**

**Занятие 29**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движе­ния каждый ребенок находит свое место в ней.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«ПрокатиИпоймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м).

«Сбей булаву (кеглю »>. На площадке, на расстоянии 2 м от исходной черты, устанавливают 5-6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы.

Катание на трехколесном велосипеде по прямой ДО условной черты, по кругу. По команде воспитателя ребята передают велосипеды другой группе детей.

Подвижная игра «У медведя во бору».

**3 часть.** Игра малой подвижности.

**Занятие 30**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по кругу, С поворотом в обрат­ную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассып­ную.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» - лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски.

Все упражнения проводятся поточным способом двумя колонна­ми. Каждый ребенок, выполнив упражнение, переходит к другому заданию, а затем к следующему. Воспитатель предварительно объяс­няет последовательность упражнений и дает команду к началу вы­пoлHeHия.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

**3 часть.** Игра малой подвижности «Найдем воробышка».

**Занятие 31**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал вос­питателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и гла­зомер.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сиг­нал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Успей поймать». Дети перестраиваются в две шеренги и перебрасывают мяч друг другу одной рукой, ловят мяч после отскока о землю дву­мя руками (8-10 раз).

«Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и уп­ражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя руками.

**Подвижная игра «Догони пару».** Дети становятся в две шеренгина расстоянии 3-4 шагов одна от другой. По команде воспитателя:**.**Бе­ги!» - первая шеренга детей убегает, а вторая догоняет (каждый **догоняет** свою пару - ребенка, стоявшего напротив, стараясь осалить до пере­сечения линии финиша).

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 32**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в рав­новесии; перебрасывании мяча.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врас­сыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.

**2 часть.** «Пробеги - задень». Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см). Колонной по одному дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и бег по дорожке (2-3 раза).

«Накинь кольцо». Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую шишку и т. д.

«Мяч через сетку». Между деревьями натягивается шнур или сет­ка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделив­шись на пары.

Подвижная игра «Догони пару».

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

**Май**

**Занятие 33**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередова­нии с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Достань до мяча». На ветку дерева подвешивают мяч в сетке. Дети по очереди в колонне по одному делают небольшой разбег и подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу или коснуться его.

«Перепрыгни ручеек». Воспитатель делает из косичек дорожки «ру­чейки») разной ширины - от 30 до 70 см. Дети становятся в две колон­ны. И выполняют прыжки на двух ногах через «ручейки».

«Пробеги - не задень». В один ряд ставят 6-8 кеглей, расстояние между ними 30 см. Дети пробегают между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их.

Подвижная игра «Совушка».

**3 часть.** Игра малой подвижности.

**Занятие 34**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспита­теля; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зай­ки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходь­бу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором). Повто­рить задания 2 раза. Ходьба и бег врассыпную.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Попади в корзину». Воспитатель ставит 2-3 корзины. Дети стано­вятся вокруг корзины на расстоянии 2 м. У детей по 2- 3 мешочка лежат (у ног). Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину (сначала де­вочки, а потом мальчики).

«Подбрось - поймай». Дети располагаются свободно по всей пло­щадке и упражняются с мячом.

Подвижная игра «Удочка». Дети стоят по кругу, воспитатель - в центре круга, держит веревку, на конце которой привязан мешочек. Педа­гог вращает веревку по кругу у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.

**3 часть.** Игра малой подвижности.

**Занятие 35**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыж­ки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. **1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере­строение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Не урони». Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.

«Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». «Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками).

Подвижная игра «Пробеги тихо».

**3 часть.** Игра малой подвижности «Кто ушел?».

**Занятие 36**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направ­ления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и выполняют упражнения с мячом.

«Кто быстрее по дорожке». Прыжки по дорожке (выложенной из шнуров или веревок) на двух ногах; на правой и левой ноге поперемен­но. Дистанция 3 м(2-3 раза).

Подвижная игра «Самолеты».

**3 часть.** Игра «Угадай, кто позвал».

**Занятие 37**

**Задачи.** Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая лов­кость и глазомер; упражнять в прыжках.

**1часть.** Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам пло­щадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнура­ми 50-60 см); ходьба и бег врассыпную.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Перебрось - поймай». Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ-двумя руками снизу). По 10-12 раз.

«Успей поймать». Построение в 1-3 круга, в центре каждого­ водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг дру­гу так, чтобы водящий не смог его коснуться. Если водяшему удаст­ся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан.

«Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по до­рожке (ширина 20 см). Дистанция 3 м.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».

3**часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 38**

**Задачи.** Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ши­рина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассып­ную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

**2 часть.** *Игровые упражнения.*

«Мяч через шнур (сетку)». На середине площадки между двумя стойка­ми или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребен­ка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаме­тра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мя­чи после отскока от земли. Воспитатель дает ту же команду для ребят вто­рой шеренги и те перебрасывают мячи, и так несколько раз подряд.

«Кто быстрее доберется до кегли». На одной стороне площадки вос­питатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре.

**3 часть.** Подвижная игра «Найди свой цвет!».

**Занятие 39**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных зада­ний в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

**1 часть.** Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в че­редовании с обычным бегом.

**2часть.** *Игровые упражнения.*

«Подбрось - поймай». Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол.

«Кто быстрее» (эстафета). Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кег­ля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до пред­мета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Ловишки». Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронул­cя ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух пере­бежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.

**Развернутое комплексно-тематическое планирование дополнительной организованной образовательной деятельности для детей 6-го года жизни**

Образовательная деятельность проводятся на площадке или в помещении, в зависимости от погодных условий, в форме игровых упражнений 1 раз в неделю

Длительность одного занятия – 25 минут.

Всего 39 занятий в год.

**Сентябрь**

**Занятие 1**

**Задачи.** Упражнять детей в построении в колонны; повторить уп­ражнения в равновесии и прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Иг­ровое упражнение «Быстро в колонну». Построение в три колонны (перед каждой колонной цветной ориентир — кубик или кегля. По сиг­налу воспитателя дети разбегаются по всему залу (площадке), на сле­дующий сигнал (через 20—25 сек.) Каждый должен найти свое место в колонне (звене). Побеждает та колонна, в которой дети быстрее на­шли в ней свои места. Игра повторяется.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в ру­ках мешочек с песком. Воспитатель предлагает детям зажать мешо­чек между колен, а затем выполнить прыжки на двух ногах, продви­гаясь по кругу. Расстояние между детьми должно быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу. Вначале выполняются прыжки в од­ну сторону, затем остановка, поворот; задание повторяется.

«Не промахнись». Дети выстраиваются в 2—3 круга, у каждого в руках два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2,5 м от детей лежит обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешоч­ки в цель (обруч), стараясь попасть в него. Педагог отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяет­ся 2—3 раза.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ши­рина 15—20 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на но­сках, руки на пояс, с сохранением устойчивого равновесия и правиль­ной осанки (2—3 раза).

Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). Дети становятся в кругу, у каждого ребенка имеется цветная ленточка, заправленная сзади пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя «Раз, два, три —лови!» —дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленточку. По сигналу педагога: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» —все строятся круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется с новым водящим.

**III часть.** Игра малой подвижности «У кого мяч?».

**Занятие 2**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Раз­вивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.

**I часть.** Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспи­тателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Передай мяч». Играющие распределяются на 3—4 команды и стро­ятся в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начина­ется передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) иг­роками, стоящими сзади. Как только игрок, стоящий последним в ко­лонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч назад. Побеждает та команда, игроки которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Игровое задание повторяется 2 раза.

«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли (5—6 штук) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две шерен­ги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по одному иг­року из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только все игроки колонны пробегут, стоящий пер­вым поднимает руку вверх. Объявляется команда-победитель, игровое задание повторяется.

Подвижная игра «Мы веселые ребята». Дети стоят на одной сто­роне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Иг­рающие хором произносят:

Мы, веселые ребята, Любим, бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площад­ки, а ловишка их ловит. Ребенок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сто­рону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирает­ся другой ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

**III часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

**Занятие 3**

**Задачи.** Повторить бег, продолжительность до J минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, пе­реход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг, в центре круга 2-3 водящих. По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих.

Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается про­игравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 секунд игра останав­ливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, игра повторяется.

«Мяч о стенку». Играющие становятся перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 2—3 м, в руках у каждого ребенка малый мяч. Дети произвольно (каждый в своем темпе) выпол­няют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли (пола).

Подвижная игра «Быстро возьми». Дети образуют круг и по сигна­лу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному между предметами, поло­женными в одну линию.

**Занятие 4**

**Задачи.** Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках по­вторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерыв­ный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба врассыпную.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или пой­мать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то ме­няется с проигравшим местами, и игра продолжается. Игра прекра­щается по сигналу воспитателя.

Воспитатель предлагает детям распределиться так, чтобы по рос­ту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.

«Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на рассто­янии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок.

«Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разных цветов. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» - каждый игрок должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки, построившие правильный круг, не задевшие предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между кеглями 50 см).

**Октябрь**

**Занятие 5**

**Задачи.** Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола)

Упражнять в прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.

**II часть.** Игровые упражнения.

Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый ребенок берет мяч. Воспитатель сначала дает задание девочкам: отби­вать мяч правой и левой рукой на месте, затем ведение мяча на ме­сте и в движении попеременно правой и левой рукой; при этом ла­донь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение мяча начинается мягким движением кисти. После показа и объяснения де­вочки выполняют упражнения самостоятельно на месте и в движе­нии, а воспитатель занимается с группой мальчиков.

Мальчики разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 2-3 м и передают мяч друг другу правой и левой ногой. Воспитатель напоминает, что при передаче мяч не должен посылать­ся с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. По команде педагога дети посылают мяч друг другу правой и левой но­гой, но не отпуская его далеко от себя.

Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое во­дящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого ус­пели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра ос­танавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с но­выми водящими.

**III часть**. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 6**

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.

**II часть.** Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный ва­риант).

Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Вос­питатель показывает детям, как следует вести мяч — передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Воспитатель объясняет, что вести мяч надо несколько сбоку от себя, равномерно. Предлагает де­тям выполнить ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 метров. Ребята должны расположиться так, чтобы не мешать друг другу. Можно разделить детей на две группы —одна группа будет выполнять упражнение на месте, а другая в движении, затем они меняются заданиями.

«Мяч водящему». Играющие распределяются на 2—3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!» (рис. 4).

«Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 7**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 ров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перепрыгиванием через предметы (по другой стороне площадки постав бруски, высота 10 см) расстояние между ними 70—80 см), обычная ходьба. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образ! Пары и взять по одному мячу. Передача (пас) мяча попеременно вой и левой ногой друг другу. Расстояние произвольное (в зависимости от умений и навыков).

«Отбей волан». Девочки также делятся на пары. В руках одной из пары ракетка, у другой — ракетка и волан. Воспитатель показать как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя данном направлении. Другой игрок должен отбить волан обратно, главное, чтобы волан падал на землю как можно реже. Это не простое задание. По команде воспитателя дети могут поменяться заданиям.

«Будь ловким» (эстафета). Играющие строятся в две колонны исходной черты. Первый игрок в каждой колонне начинает прыжки на двух ногах между предметами (кубики, мячи, кегли) до обозначенной линии финиша и возвращаются шагом в конец своей колонны, каждый следующий игрок начинает упражнение после того, как ведущий пересечет линию финиша. Повторить 2 раза.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 8**

**Задачи.** Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 ми­нуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, раз­вивать внимание в игре «Затейники».

**I часть.** Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предмета­ми, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба

Врассыпную.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Посадка картофеля». Дети строятся в 3-4 колонны перед лини­ей старта. У детей, стоящих в колонне первыми, в руках по мешочку (корзинке) с 4-5 мелкими предметами — картофелинами. Напро­тив колонн, в 10 м от стартовой линии, чертят кружки (лучше поло­жить на пол кружки из картона или фанеры).

По сигналу воспитателя первый игрок каждой колонны бежит к своим кружкам и раскладывает картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращается обратно с пустым мешком и передает его следующему игроку своей колонны. Вторые игроки бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их даль­ше, таким образом, одни игроки сажают картошку, а другие собира­ют. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выпол­нили задание. Игра начинается по команде воспитателя, далее игроки приступают к бегу, после того как получат в руки полный или пус­той мешочек. Игра повторяется не более двух раз.

«Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие с мяча­ми располагаются у корзины полукругом, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обе­их руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, брос ить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. После показа и объяснения дети поочередно в колонне по одному (10—12 детей) выполняют броски мяча с места в корзину.

Вторая группа детей в это время выполняет задание с мячом «Про­веди мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4-5 метров). По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

**III часть.** Игра малой подвижности «Затейники».

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося:

Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так...

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает ка­кое-нибудь движение, и все игроки должны его повторить. Игра по­вторяется с другим водящим (3—4 раза).

**Ноябрь**

**Занятие 9**

**Задачи.** Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равнове­сии и прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» —ос­тановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Мяч о стенку». Одна группа детей получает мячи и строится в одну шеренгу перед стенкой (заборчиком). Дается задание выполнить броски мяча о стенку и после отскока о землю поймать его. Рассто­яние до стенки 2 метра.

«Поймай мяч». Другая группа детей распределяется на тройки. Двое встают на расстоянии 2 метров друг от друга, а третий игрок нахо­дится между ними (рис. 5). Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок старается коснуться его рукой или поймать его. Если ему удается, то он меняется местами с проигравшим. По команде вос­питателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.

«Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. Дети строятся в две колонны и выполняют ходь­бу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их. По­беждает команда, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза).

Подвижная игра «Мышеловка».

**III часть.** Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

**Занятие 10**

**Задачи.** Повторить бег с перешагиванием через предметы, разви­вая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя пе­реход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, по команде вос­питателя: «Стоп!» — остановиться и встать на одной ноге, руки на по­яс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Игроки строятся в 3—4 колонны. На расстоянии 2 метров от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Вос­питатель обозначает чертой (шнуром) исходные линии для игроков и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны, таким образом вся колонна постепенно передвигает­ся к исходной линии. Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх — команда победила. Игра повторяется.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ши­рина 15—20 см). Воспитатель предлагает пройти по «мостику» на но­сочках, руки за головой. Длина дорожки 2,5—3 м. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

**III часть.** Игра малой подвижности «Затейники».

**Занятие 11**

**Задача.** Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продол­жительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Перебрось и поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводит­ся «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По ко­манде воспитателя игроки бросают мячи в «коридор» правой (или ле­вой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока.

«Перепрыгни — не задень». Дети строятся в три-четыре колонны. Воспитатель вдоль зала (площадки) кладет шнур (канат) длиной 4 ме­тра. Исходное положение — стоя сбоку от шнура, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продви­гаясь вперед.

«Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями.

**III часть.** Игра малой подвижности «Летает —не летает».

**Занятие 12**

Задачи. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметам поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагивание через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).

**II часть.** Игровые упражнения.

«Мяч о стенку». Одна группа детей встает на расстоянии 2—3 метров от стенки (заборчика) и выполняет броски мяча о стену и ловля его после отскока о землю. Другая группа детей выполняет броски мяча вверх и ловлю его двумя руками. По команде воспитателя; дети меняются местами и заданиями.

Игра «Ловишки - перебежки».

Подвижная игра «Удочка».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Декабрь**

**Занятие 13**

Задачи. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, уп­ражнять в метании снежков на дальность.

**I часть.** Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке, каж­дый ребенок лепит 4—5 снежков. На исходную линию выходит пер­вая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей (постав­ленных в одну линию на расстоянии 4—5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5—6 м и третья — на расстоянии 8—10 м. Отмечаются на­иболее меткие игроки. Приглашается вторая группа детей.

«Не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию (расстояние между кеглями 50 см), 6—8 штук. Дается задание быстро пройти меж­ду кеглями и не задеть их. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Мороз Красный нос». На противоположных сто­ронах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посре­дине площадки лицом к играющим и произносит:

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают хором:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморо­зить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них до­тронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравни­вают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.

**Занятие 14**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снеж­ков в цель.

**I часть.** Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспита­телем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Метко в цель». Играющие лепят по несколько снежков и стро­ятся у исходной черты. По сигналу воспитателя броски снежков в вер­тикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой.

«Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг сне­говика на равном от него расстоянии (3—4 м), у каждого перед нога­ми лежит снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух но­гах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его и поднимают над головой. Упраж­нение повторяется 2—3 раза. Отмечаются дети, которые быстро и пра­вильно выполнили задание.

«Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками. В конце мостика сойти, не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку.

Подвижная игра «Мороз Красный нос».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».

**Занятие 15**

**Задачи.** Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыж­ках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и броса­ние снежков в горизонтальную цель.

**I часть.** Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспита­телем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.

**II часть.** Игровые упражнения.

Одна группа детей занимается с воспитателем — проводится ходьба на лыжах (дистанция 40—50 м).

Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками (каждый ребенок лепит снежки для себя) вдоль обозначен­ной линии (шнур, веревка).

После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют уп­ражнения в равновесии в среднем темпе, воспитатель осуществляет страховку. Далее выполняются прыжки через бруски без паузы поточ­ным способом. Основное внимание уделяется энергичному отталки­ванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги. Дети перестра­иваются в две шеренги, в руках у одной группы детей мячи. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи друг другу (двумя руками сни­зу, из-за головы).

Подвижная игра «Медведь и пчелы».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 16**

Задачи. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; ра­зучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать коорди­нацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледя­ной дорожке.

**I часть.** Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.

**II часть.** Игровые упражнения.

Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходь­бу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делают ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м. С расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шай­бу. Для увеличения двигательной активности детей можно сделать не­сколько ворот (2—3 штуки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах.

«По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается от­резок длиной 4—6 м, шириной 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прока­титься как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цвет­ные кубики или кегли) с обозначением расстояния, чтобы отметить, кто дальше проскользит. Воспитатель отмечает самых ловких детей.

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за вос­питателем («туристы»

**Январь**

**Занятие 17**

**Задачи.** Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.

**I часть.** Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледя­ными постройками в среднем темпе за ведущим.

**II часть.** Первая группа детей, разбившись на пары (примерно рав­ные по физическим возможностям), катают друг друга на санках.

Вторая группа строится в одну шеренгу и выполняет шаги на лы­жах вправо и влево переступанием под руководством воспитателя. Ходь­ба по учебной лыжне на расстоянии до 80 м. По команде педагога дети меняются заданиями — одна группа встает на лыжи, вторая при­ступает к катанию друг друга на санках.

«Сбей кеглю». Дети первой группы лепят снежки и встают на ис­ходную линию в шеренгу. На расстоянии 4-5 м от них ставят цвет­ные кегли. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети метают снеж­ки, стараясь сбить кегли. Отмечаются ребят, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая группа детей.

Из кеглей (кубиков, снежков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). Предлагается вначале пройти, а затем пробежать между предметами, не задев их. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Ловишки парами».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 18**

**Задачи.** Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

**I часть.** Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледя­ными постройками в среднем темпе за ведущим.

**II часть.** Игровые упражнения.

Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к дру­гу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натя­гивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за первого пример­но на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами.

Вторая группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. По команде педагога дети ме­няются местами. Если группа небольшая, то вначале желательно про­вести ходьбу на лыжах одновременно со всеми детьми, а затем —ка­тание на санках с горки.

**III часть.** Игра малой подвижности «Найдем зайца».

**Занятие 19**

**Задачи.** Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снеж­ков на дальность.

**I часть.** Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледя­ными постройками в среднем темпе за ведущим.

**II часть.** Игровые упражнения.

Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.

«Пробеги — не задень» — бег между снежками, положенными в од­ну линию, 2 раза.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и строятся на исход­ной линии в шеренгу. По команде воспитателя: «Бросили!» —мета­ние снежков на дальность. Для ориентира ставятся кегли или цвет­ные флажки. Педагог отмечает детей, которые бросили снежки дальше других.

Подвижная игра «Мороз Красный нос»

**III часть.** Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.

**Занятие 20**

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.

**I часть.** Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга педагог останавливает детей и предлагает ходь­бу и бег в другую сторону, изменив направление движения.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Точно в круг». Воспитатель кладет на пол 3 обруча, предлагает де­тям встать на расстоянии 2-3 м от них, положив снежки у ног (пред­варительно дети лепят по три снежка). По сигналу ребята бросают j

Снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увели­чить.

«Кто дальше». Дети строятся в две шеренги. По сигналу воспита­теля дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В ка­честве ориентира можно поставить кегли (кубики) на расстоянии 6, 8, 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние броски. Затем вторая группа так же выполняет задание.

Подвижная игра «Ловишки».

**III часть.** Ходьба за самым ловким ловишкой.

**Февраль**

**Занятие 21**

**Задачи.** Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упраж­нения с бегом и прыжками.

**I часть.** Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лы­жах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом (участвует вся группа).

**II часть.** Игровые упражнения.

«По местам». На противоположных сторонах площадки в две ше­ренги ставятся санки, расстояние между шеренгами 10—12 м. Дети стоят около санок парами. По сигналу воспитателя играющие разбе­гаются по площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал: «По ме­стам!» — каждый ребенок должен занять свое место на санках как мож­но быстрее.

«С горки». Катание на санках с горки парами. Главное условие — соблюдение дистанции друг от друга для предупреждения травм.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 22**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, сколь­жение по ледяной дорожке.

**I часть.** Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледя­ными постройками в среднем темпе за ведущим.

**II часть.** Игровые упражнения.

Построение: одна группа детей на лыжах, вторая — с сан­ками.

Дети первой группы катают друг друга на санках поочередно и съез­жают с горки парами. Напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку только в обозначенном месте.

Вторая группа строится в одну шеренгу на лыжах и выполняет по­вороты вправо и влево; упражнение «Пружинка» — сгибание и разги­бание колен, приседая; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

«Точный пас». Играющие разбиваются на пары, в руках у каждо­го ребенка клюшка, у одного ребенка в паре также в руках шайба. Дети встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попа­дала на клюшку партнера.

«По дорожке». Вторая группа детей под наблюдением воспитате­ля выполняет скольжение по 2—3 ледяным дорожкам, разбежавшись по снегу. В целях безопасности, пока один ребенок не сойдет с ледяной дорожки, второй не начинает разбега, причем каждый выполнив­ший задание должен быстро отойти в сторону.

Подвижная игра «Мороз Красный нос».

III часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

**Занятие 23**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на даль­ность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**I часть.** Построение в одну шеренгу (вся группа на лыжах). Вы­полнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и на­лево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (вначале воспитатель ведет группу, а затем отходит в сторону и наблюдает за детьми, помогая, если это необходимо).

**II часть.** Игровые упражнения.

«Кто дальше». На расстоянии 8—10 м от исходной черты воспита­тель ставит в одну линию кегли (8—10 штук). Приглашается первая группа детей (у каждого игрока по 3 снежка); по сигналу они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает де­тей, броски которых оказались самыми дальними. Приглашается вто­рая группа детей.

«Кто быстрее». Дети выстраиваются в шеренгу на исходную ли­нию. По сигналу воспитателя добегают до противоположной линии (шнур, веревка), на которой стоят кубики (по числу играющих), берут один кубик и поднимают над головой. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая группа детей.

**III часть.** Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».

**Занятие 24**

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.

**I часть.** Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга педагог останавливает детей и предлагает ходь­бу и бег в другую сторону, изменив направление движения.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Точно в круг». Воспитатель кладет на пол 3 обруча, предлагает де­тям встать на расстоянии 2-3 м от них, положив снежки у ног (пред­варительно дети лепят по три снежка). По сигналу ребята бросают j

Снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увели­чить.

«Кто дальше». Дети строятся в две шеренги. По сигналу воспита­теля дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В ка­честве ориентира можно поставить кегли (кубики) на расстоянии 6, 8, 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние броски. Затем вторая группа так же выполняет задание.

Подвижная игра «Ловишки».

**III часть.** Ходьба за самым ловким ловишкой.

**Март**

**Занятие 25**

**Задачи.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му. Ходьба с выполнением заданий.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попры­гать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями», как пти­цы, и т.д.).

**II часть.** Игровые упражнения.

«Гонки санок».

Играющие (дети из первой шеренги) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — передвигаются на санках до линии финиша (расстояние 10 м), отталкиваясь двумя ногами. Педагог от­мечает тех игроков, которые быстрее всех выполнили задание. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2 раза.

«Не попадись».

Из снежков выкладывается круг, играющие стоят за кругом, в центре круга 2—3 ловишки. Дети прыгают в круг и из круга по мере приближения к ним водящих, а те стараются «замо­розить» играющих. Когда будут осалены 5—6 детей, игра останавли­вается и выбираются новые водящие из числа ни разу не пойманных ребят.

«По мостику».

Ходьба по снежному валу, балансируя руками.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

**III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**Занятие 26**

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в пе­ребрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.

**I часть.** Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными по­стройками, переход на ходьбу.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Пас точно на клюшку».

Дети разбиваются на пары, в руках у каж­дого ребенка клюшка и у одного ребенка в паре еще и шайба. Игра­ющий с шайбой не сильным, но точным движением подает шайбу на клюшку партнера, а тот, поймав ее, тем же движением возвращает об­ратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением.

«Проведи —не задень».

Играющие строятся в 3—4 колонны, у каж­дого ребенка в руках клюшка и шайба. Дается задание: провести шай­бу между кеглями, поставленными в ряд (расстояние между ними 1 м). По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми, при­ступают к выполнению задания. Как только первые игроки пересекут условную линию, в игру вступают следующие и т. Д. Таким образом на­до провести шайбу с одной стороны площадки на другую сторону. По­беждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

Подвижная игра «Горелки».

Играющие встают в две колонны, взяв­шись за руки; впереди — водящий. Дети хором произносят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три —беги!

С последним словом дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны — один бежит справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему уда­ется это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становят­ся впереди колонны. Оставшийся без пары ребенок становится водя­щим. Для усиления двигательной активности и интереса можно построить детей в 2—3 колонны.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает —не летает».

**Занятие 27**

**Задачи.** Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упраж­нения с мячом и прыжками.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, пе­рестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному пере­ход на бег продолжительностью до 30 секунд, переход на ходьбу (20 секунд), далее по команде воспитателя снова бег (до 40 секунд). Ходьба и бег выполняются в чередовании. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и в случае необходимости снижа­ет нагрузку.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Ловкие ребята». Играющие (первая группа) строятся у исходной черты, у каждого по одному мячу (большой диаметр). По команде воспитателя нужно провести мяч в ходьбе до линии финиша как мож­но быстрее (дистанция 5 м). Воспитатель отмечает первых трех побе­дителей. Приглашается вторая группа детей.

«Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Играющие строятся в две колонны. По команде воспитателя дети, стоящие первыми, выполня­ют прыжки на правой (или левой) ноге до флажка (дистанция 3 м), обогнув его, быстрым шагом возвращаются в конец своей колонны.

Следующий игрок начинает задание после того, как предыдущий пе­ресечет условную линию. Побеждает команда, быстро выполнившая упражнение.

Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и пе­реходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, про­износимым вслух:

Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кру-гом, кру-гом, Все бегом, бегом, бегом.

После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останав­ливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой ру­кой, продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми про­износит:

Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра!

Движение «карусели» постепенно замедляется. На словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю (пол) и расходятся по площадке. Игру можно повторить.

**III часть.** Игра малой подвижности.

**Занятие 28**

**Задачи.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му. Ходьба с выполнением заданий.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попры­гать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями», как пти­цы, и т.д.).

**II часть.** Игровые упражнения.

«Гонки санок».

Играющие (дети из первой шеренги) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — передвигаются на санках до линии финиша (расстояние 10 м), отталкиваясь двумя ногами. Педагог от­мечает тех игроков, которые быстрее всех выполнили задание. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2 раза.

«Не попадись».

Из снежков выкладывается круг, играющие стоят за кругом, в центре круга 2—3 ловишки. Дети прыгают в круг и из круга по мере приближения к ним водящих, а те стараются «замо­розить» играющих. Когда будут осалены 5—6 детей, игра останавли­вается и выбираются новые водящие из числа ни разу не пойманных ребят.

«По мостику».

Ходьба по снежному валу, балансируя руками.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

**III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**Апрель**

**Занятие 29**

**Задачи.** Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному (дистанция 10м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд.

**II часть**. Игровые упражнения.

«Канатоходец». Играющие (первая группа) строятся в две колон­ны. От линии старта на расстоянии 3 м обозначается линия фини­ша и ставятся два предмета (кегля, кубик). В руках у игроков, сто­ящих первыми в колоннах, по мешочку (с песком). По сигналу воспитателя дети кладут мешочки на голову, руки в стороны и пе­редвигаются быстрым шагом. Дойдя до линии финиша, берут мешо­чек в руки, огибают предмет и бегом возвращаются в свою колон­ну, передают мешочек следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая за­дание.

«Удочка» — игровое упражнение с прыжками.

Эстафета с мячом «Быстро передай».

**III часть.** Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

**Занятие 30**

**Задачи.** Упражнять детей в длительном беге, развивая выносли­вость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыж­ками, с мячом.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходь­ба врассыпную между предметами.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Пройди —не задень». Ходьба на носках, руки за головой между кеглями (8-10 штук), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в ряд.

«Догони обруч». Дети строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой. У каждого ребенка обруч. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на дру­гую сторону, берут обруч в руку и становятся лицом ко второй ше­ренге. Задание выполняет следующая группа. Воспитатель отмечает тех ребят, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша.

«Перебрось и поймай». Дети разбиваются на пары, в руках у од­ного ребенка в каждой паре мяч (большой диаметр). Свободно рас­положившись по залу, дети перебрасывают мяч друг другу.

Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».

**III часть.** Игра малой подвижности «Кто ушел?».

**Занятие 31**

**Задачи.** Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.

**I часть.** Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2—3 шеренги. Указание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии финиша (дистанция 10 м). Для то­го чтобы дети не замедляли бег по мере приближения к финишу, ори­ентиры ставятся несколько дальше, на 2—3 м (кубики, кегли). После 2—3 перебежек ходьба колонной по одному.

**II часть**. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми (у каждого игрока мяч), прыгают на двух ногах (дистанция 5 м) до корзины (обруча) и кладут в нее мяч. Возвращаются бегом, и, как только пересекут обо­значенную линию, в игру вступают следующие игроки. При повторе­нии игрового задания надо взять мяч из корзины и быстро вернуть­ся в свою колонну.

«Мяч в кругу». Играющие распределяются на несколько групп по 5—6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед но­гами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч но­гой (пас ногой), каждый принимает его, а затем посылает водящему.

Подвижная игра «Карусель».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 32**

**Задачи.** Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упраж­нения с мячом, в прыжках и равновесии.

**I часть.** Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2—3 раза.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию. На расстоянии 4 м от исходной черты ставятся кегли по чис­лу играющих. Задание: прокатывая мяч вперед, энергичным движе­нием обеих рук постараться сбить кеглю, 2—3 раза.

«Пробеги —не задень». В два ряда ставятся кегли параллельно одна другой; расстояние между кеглями 30 см. Дети строятся в две колон­ны. Задание: пробежать между кеглями, не задев их, 2—3 раза. Вы­полняется двумя колоннами, педагог отмечает команду-победителя.

Игра «С кочки на кочку». Воспитатель выкладывает плоские об­ручи в шахматном порядке (по 6 штук в две линии).

**III часть.** Ходьба в колонне по одному

**МАЙ**

**Занятие 33**

**Задачи.** Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; разви­вать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бад­минтон).

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по од­ному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продол­жительностью до 1 минуты.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5-6 штук), расстояние между кеглями 1,5 м. Задание: провести мяч ногами, не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.

«Пас друг другу». Одна группа детей разбивается на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5—2 м.

«Отбей волан». Вторая группа детей разбивается на пары, в ру­ках у каждого ребенка ракетка и один волан на двоих. Дети отби­вают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше нахо­дился в воздухе.

Подвижная игра «Гуси-лебеди».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 34**

**Задачи.** Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить иг­ровые упражнения с мячом.

**I часть.** Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Прокати — не урони». Играющие строятся в две шеренги на рас­стояние 2-3 шагов одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч од­ной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых ловких и быстрых ребят, затем упражнение выполняет вторая шеренга. Упражнение повторяется 2-3 раза.

«Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Зада­ние: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м. По команде воспитателя начинают дети, стоящие первыми, затем сле­дующая пара и так далее.

«Забрось в кольцо». Дети строятся в колонну по одному и поточ­но, друг за другом выполняют бросание мяча в корзину двумя рука­ми от груди (баскетбольный вариант).

Подвижная игра «Совушка».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 35**

**Задачи.** Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предме­ты — шнуры и бруски.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют бег на скорость (дистанция 10 м) и остаются за ли­нией финиша, в 2—3 м от нее. К бегу приглашается вторая группа детей.

«Ловкие ребята». Воспитатель выкладывает обручи (плоские) в шах­матном порядке плотно один к другому. Прыжки выполняются без паузы вправо и влево.

Упражнения с мячом — броски мяча о землю в ходьбе по прямой, дистанция 6 м.

Подвижная игра «Мышеловка».

**III часть.** Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.

**Занятие 36**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа дви­жения; игровых упражнениях с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ус­коряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.

**II часть**. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в 3—4 круга, в центре каж­дого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч иг­рокам, а те возвращают его обратно. Как только все выполнят упраж­нение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза.

Эстафета с мячом — «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 37**

**Задачи.** Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках по­вторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерыв­ный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба врассыпную.

**II часть.** Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или пой­мать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то ме­няется с проигравшим местами, и игра продолжается. Игра прекра­щается по сигналу воспитателя.

Воспитатель предлагает детям распределиться так, чтобы по рос­ту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.

«Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на рассто­янии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок.

«Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разных цветов. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» - каждый игрок должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки, построившие правильный круг, не задевшие предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между кеглями 50 см).

**Занятие 38**

**Задачи.** Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола)

Упражнять в прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.

**II часть.** Игровые упражнения.

Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый ребенок берет мяч. Воспитатель сначала дает задание девочкам: отби­вать мяч правой и левой рукой на месте, затем ведение мяча на ме­сте и в движении попеременно правой и левой рукой; при этом ла­донь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение мяча начинается мягким движением кисти. После показа и объяснения де­вочки выполняют упражнения самостоятельно на месте и в движе­нии, а воспитатель занимается с группой мальчиков.

Мальчики разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 2-3 м и передают мяч друг другу правой и левой ногой. Воспитатель напоминает, что при передаче мяч не должен посылать­ся с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. По команде педагога дети посылают мяч друг другу правой и левой но­гой, но не отпуская его далеко от себя.

Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое во­дящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого ус­пели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра ос­танавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с но­выми водящими.

**III часть**. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 39**

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.

**II часть.** Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный ва­риант).

Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Вос­питатель показывает детям, как следует вести мяч — передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Воспитатель объясняет, что вести мяч надо несколько сбоку от себя, равномерно. Предлагает де­тям выполнить ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 метров. Ребята должны расположиться так, чтобы не мешать друг другу. Можно разделить детей на две группы —одна группа будет выполнять упражнение на месте, а другая в движении, затем они меняются заданиями.

«Мяч водящему». Играющие распределяются на 2—3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!» (рис. 4).

«Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Развернутое комплексно-тематическое планирование дополнительной организованной образовательной деятельности для детей 7-го года жизни**

Образовательная деятельность проводятся на площадке или в помещении, в зависимости от погодных условий, в форме игровых упражнений 1 раз в неделю

Длительность одного занятия – 30 минут.

Всего 39 занятий в год.

**Сентябрь**

**Занятие 1**

**Задачи.** Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед.

**I часть.** Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2-3 раза; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Ловкие ребята». Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5 м). Один ребенок в трой­ке бросает мяч вверх двумя руками, второй — должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, пой­мать мяч должен первый игрок и так далее.

«Пингвины». Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1-8» дети выпол­няют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание повторяется в другую сторону.

«Догони свою пару». Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3-4 шага. По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15-20 м). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде тем тот пересечет условную линию. Воспитатель подсчитыва­ет количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.

**III часть.** Игра малой подвижности «Вершки и корешки».

**Занятие 2**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прока­тывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предмета­  
ми, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспи­тателя.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Быстро встань в колонну!» Играющие строятся в три колонны (пе­ред каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Воспитатель пред­лагает детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30—35 секунд подается сигнал «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Воспита­тель определяет команду-победителя. Повторить 2—3 раза.

«Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги, расстояние между ше­ренгами 4-5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). По сигналу воспитателя каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из вто­рой шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд.

Подвижная игра «Совушка».

**III часть.** Игра «Великаны и гномы».

**Занятие 3**

**Задачи.** Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между пред­метами.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м.  
Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей,  
расстояние между предметами 0,5 м).

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Быстро передай». Играющие становятся в 3—4 шеренги и распо­лагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой ше­ренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начина­ют передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге иг­рок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает ко­манду-победителя. Задание выполняется 3—4 раза.

«Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра « Совушка».

**III часть.** Игра «Летает — не летает».

**Занятие 4**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитате­ля, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с различным положением рук,  
переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной  
минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет воспитателя «1-8» — прыжки по кругу на двух ногах, затем насчет «1-8» — прыжки на правой ноге и на следующий счет el—8» — на левой. После неболь­шой паузы упражнения повторяются в другую сторону.

«Провели мяч». Играющие строятся в 2-3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4—5 кег­лей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (ко­му как удобно) (рис. 3).

«Круговая лапта». Дети распределяются на две команды. Игроки од­ной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды — коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, ко­манды меняются местами.

**III часть.** Игра «Фигуры».

**Октябрь**

**Занятие 5**

**Задачи.** Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; разви­вать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем­  
па движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через  
бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге  
и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см).

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Перебрось — поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10-12 см). По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя рука­ми из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ре­бенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).

«Не попадись». Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре — двое водящих. По сигналу воспи­тателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере при­ближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, дол­жен сделать два шага назад. Через 30—35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбираются другие водящие.

**III часть.** Подвижная игра «Фигуры».

**Занятие 6**

**Задачи.** Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 ми­нуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два  
в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).

**II часть.***Игровые упражнения.*

«Кто самый меткий?» Играющие распределяются на четыре колон­ны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 об­руча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком.

По сигналу воспитателя первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д. Воспитатель отмеча­ет самых ловких и метких ребят.

«Перепрыгни — не задень». Играющие строятся в две колонны и ста­новятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колон­ной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5—2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по си­гналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны пе­репрыгнуть через веревку. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие.

Подвижная игра «Совушка».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 7**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы с изменением направления движе­ния, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с изменением направления дви­жения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Успей выбежать». Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладо­ши. По сигналу воспитателя «Стой!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.

«Мяч водящему». Играющие становятся в 3-4 колонны. На рассто­янии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первы­ми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. По­беждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.

Подвижная игра «Не попадись».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 8**

**Задачи.** Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспи­тателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Лягушки». Дети строятся в 3 или 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности де­тей). Расстояние до стенки 1,5—2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и пе­репрыгивает через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполне­ния упражнения встает в конец своей колонны.

«Не попадись». Дети стоят по кругу. Перед каждым ребенком на полу мешочек. Внутри круга 2—3 водящих. По сигналу воспитателя де­ти прыгают в круг на двух ногах через мешочек. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения играющие стараются быстро прыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2-3 шага. Через некоторое время игра останавливается, и выбираются другие водящие, не из числа пойманных.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

**III часть.** Игра «Эхо».

**Ноябрь**

**Занятие 9**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; по­вторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

**I часть.** На одной стороне площадки ставят кегли (5-6 шт., рассто­яние между кеглями 0,5 м); на другой стороне раскладывают шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами 40 см) и, наконец, на третьей сто­роне раскладывают бруски (4—5 шт., расстояние между брусками 70 см).

Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной (заборчи­ком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.).

«Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи).

Подвижная игра «Мышеловка».

**III часть.** Игра малой подвижности «Затейники».

**Занятие 10**

**Задачи**. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

1. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. Дети образуют

3-4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру,

пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча проводится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд.

2. «Не задень». Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м). Проводится

двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

**III часть.** Игра «Затейники».

**Занятие 11**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

Играющие строятся в 3—4 шеренги у исходной черты (шнур, веревка). Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2—2,5 м стоит водящий (можно увеличить расстояние между водящими и игроками в шеренгах, если позволяет физическая подготовленность детей). По сигналу воспитателя водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно), затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее. Получив мяч, от последнего игрока в шеренге, водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие. Подвижная игра «По местам». Играющие образуют круг Перед каж­дым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу воспи­тателя все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а воспита­тель убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в крут и занять место у какого-либо предмета. Тот, кто ос­тался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 12**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе­ния; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

**I часть.** Ходьба с изменением направления движения по обозначен­ным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя  
выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врас­сыпную.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Передай мяч». Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки переда­ют мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колон­ны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2-3 раза. Воспита­тель отмечает команду-победителя.

«С кочки на кочку». По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30-40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки». Вы­полняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.

Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят по кругу. Рассто­яние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает ребятам за­крыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка — он становится лисой. Играющие открывают глаза и вни­мательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с не­большими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выхо­дит на середину крута, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2-3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется.

**III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**Декабрь**

**Занятие 13**

**Задачи.** Развивать ритмичность в ходьбе на лыжах; повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (про­должительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равнове­сии, в прыжках.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны;  
продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на  
колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умерен­ном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем пере­  
ход на обычную ходьбу.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Пройди — не задень». Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сторонам зала (6—8 шт.; расстояние между кеглями 40 см). По од­ной стороне ходьба, руки на пояс; по другой — ходьба, руки за голову.

Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу спра­ва, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог прове­ряет выполнение задания.

Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа — «пружинка», поочередное поднимание правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах сколь­зящим шагом (дистанция 200 м).

Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).

Подвижная игра «Совушка».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 14**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнени­ем заданий по сигналу воспитателя; в ходьбе на лыжах ступающим и скользящим шагом; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал  
педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в коле­  
не, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу.  
На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Пройди — не урони». Ходьба «змейкой» между предметами (6-8 ку­биков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м) с ме­шочком на голове, руки свободно балансируют. По окончании ходьбы взять мешочек в руки.

«Из кружка в кружок». Кладут 5-6 обручей плотно, один к другому. Играющие становятся в две колонны. По сигналу вос­питателя дети по очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук, из обруча в обруч без паузы и возвращаются в коней своей колонны с внешней стороны (2-3 раза).

Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на ме­сте вокруг пяток лыж — рисуем веер (выполняется под счет воспитате­ля). На счет «I» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3-4», «5-6» завершить поворот направо на 90°. Так же на счет *«1—6»* вернуться в ис­ходное положение. Этим же способом выполнить повороты влево. Стоя на месте выполнить несколько полуприседаний — «пружинка».

Ходьба на лыжах: ступающим шагом — как лошадки, скользящим шагом — как лисички. При передви­жении скользящим шагом сгибать колени (ноги полусогнуты) и пе­реносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно разма­хивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов.

**III часть.** Подвижная игра «Стой!». Играющие становятся в одну ше­ренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произ­носит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» На каждое слово игра­ющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с про­износимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, дела­ет шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию фини­ша, прежде чем водящий произнесет слово «Стой!», становится водя­щим. Игра повторяется.

**Занятие 15**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходь­бе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить упражнения в прыжках, на равновесие, передвижении на лыжах скользящим шагом

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остано­виться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне  
по одному с ускорением и замедлением темпа движения.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога. Ходьба по учебной лыжне, как можно доль­ше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то пра­вой, то левой ногой, энергично взмахивая руками. Ходьба скользящим шагом.

Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2—2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге. (Подсчитать, за сколько шагов в среднем дети проходят дистанцию.)

«Кто быстрее». Играющие строятся в две колонны и по сигналу вос­питателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6—8 м). Отмечается ко­манда-победитель. Повторить 2—3 раза.

«Пройди — не урони». Ходьба на носках между кеглями, руки за го­лову (или на пояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову дер­жать прямо и не задевать за кегли. Повторить *2* раза.

Подвижная игра «Лягушки и цапля».

**III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**Занятие 16**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; раз­учить игровое задание «Точный пас»; повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками  
из снега в среднем темпе.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Точный пас». Играющие распределяются на пары. У каждого ребен­ка клюшка, у одного ребенка в паре в руках шайба. Дети становятся на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера.

«Кто дальше бросит?» Дети лепят снежки, строятся в шеренги и кла­дут снежки около ног, встав около исходной черты. Задание: метание снежков на дальность. В качестве ориентиров ставятся несколько цвет­ных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10—12 м от детей.

Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка», при­седания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.

Передвижение скользящим шагом, энергично раз­махивая руками. (Педагог обращает внимание на длительность скольже­ния на одной ноге и на равномерность движения.) Ходьба по извилистой лыжне.

«По дорожке проскользи». Дети распределяются по трое, подходят к условной черте и берутся за руки. После небольшого разбега двое про­должают бег по снегу (утрамбованному), а третий (стоящий в середине) скользит по ледяной дорожке, стоя на двух или на одной ноге. Играю­щие поочередно меняются местами.

**III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**Январь**

**Занятие 17**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предме­тами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыж­ками, скольжение по дорожке, передвижение на лыжах скользящим шагом; провести подвижную игру «Два Мороза».

**I часть.** Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят сан­ки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном тем­пе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать ди­станцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать).

**II часть.** *Игровые упражнения.*

Построение в шеренгу. Поочередное поднимание правой и левой но­ги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах — приставной шаг вправо и влево (по 5—6 шагов), ставя лыжи параллельно.

Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе.

«Кто быстрее». Играющие образуют круг, в центре круга снеговик. В руках у каждого ребенка снежок. По сигналу воспитателя дети прыж­ками (как зайчики) продвигаются до снеговика и кладут свои снежки примерно в метре от него. Поворачиваются крутом и прыжками возвра­щаются на исходную линию. После небольшого отдыха дети снова на­правляются к снеговику, забирают снежки и возвращаются на свое место. Воспитатель отмечает первых трех участников. В зависимости от физической подготовленности детей игру повторяют.

«Проскользи — не упади». Дети по очереди выполняют разбег и сколь­жение по ледяной дорожке (длина 2,5—3 м), начиная разбег только тогда, когда предыдущий ребенок сойдет с дорожки. Каждый выполнивший за­дание должен быстро отойти в сторону. Для осуществления страховки пе­дагог находится сбоку дорожки (примерно на середине). Вторая группа детей в это время катает друг друга на санках (заранее определяются пары детей, примерно равных по физическим возможностям).

После того как лети несколько раз выполнят скольжение по дорож­ке, подается сигнал к обмену заданиями.

Подвижная игра «Два Мороза».

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз — красный нос и Мороз — синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят:

Мы два брата молодые.

Два мороза удалые,

Я Мороз — красный нос,

Я Мороз — синий нос,

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их за­морозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчи­тывают, скольких ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.

**Занятие 18**

**Задачи.** Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упраж­нение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».

**I часть.** Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играю­щих выбирается водящий — Снежная королева. Дети разбегаются по  
всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот,  
кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на ме­сте. При повторении игры выбирается другой водящий.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка» с ритмичными взмахами рук вдоль туловища, повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж.

Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом (ноги согнуты в коленях, в момент толчка нога выпрямляется), согласовывая движения рук и ног. На обозначенном отрезке (длина 10 м) ходь­ба с меньшим количеством шагов.

Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом.

«Кто дальше бросит?» Дети расходятся по площадке и лепят по 5-6 снежков. Первая группа встает на исходную линию (обозначен­ную шнуром), положив снежки у ног. По команде педагога играющие бросают снежки до кубиков (или кеглей), стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия 5—6 м, третья — 8—10 м. Определяется победитель.

«Веселые воробышки». Дети становятся в круг (или полукруг, ес­ли группа малочисленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий — кошка. Дети-воробышки прыга­ют в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2—2,5 секунды игра ос­танавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повто­ряется с другим водящим.

Игра «Два Мороза».

**III часть.** Ходьба в умеренном темпе между постройками.

**Занятие 19**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить ка­тание друг друга на санках, передвижение на лыжах скользящим шагом.

**I часть.** Из снежков (их лепят дети и воспитатель) выкладывается до­ рожка длиной 3—5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба  
и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и  
беге чередуются.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

Построение в две шеренги.

Упражнение на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6—8 предметов то справа, то слева (рассто­яние между предметами 2 м).

Передвижение скользящим шагом, как можно дальше скользя попеременно на одной и другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.

«Хоккеисты». Играющие строятся в две шеренги. В руках у каждо­го игрока шайба и клюшка. На исходную линию выходит первая шеренга; дети свободно располагаются в 2-3 шагах друг от друга. За­дание: провести шайбу с одной стороны площадки на другую (дис­танция 10 м), стараясь не отрывать клюшку от шайбы, а затем забить шайбу в ворота (несколько ворот строятся из снега заранее). Затем упражняется вторая группа. И так попеременно несколько раз.

Катание друг друга на санках (пары образуют из детей, примерно равных по физическим возможностям). Воспитатель определяет при­мерное пространство при катании на санках и обеспечивает своевре­менную смену ролей.

Игра «Два Мороза».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному между снежкам (умеренный темп).

**Занятие 20**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом; повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».

**I часть.** Ходьба в колонне по одному между постройками из снега;  
ходьба и бег врассыпную.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом.

Игра «Кто самый быстрый;?. Дети строятся в две шеренги. По сигна­лу педагога первая шеренга передвигается до обозначенной черты — кто быстрее. Педагог отмечает победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга.

«По ледяной дорожке». Дети делятся на две группы. Первая группа упражняется в скольжении. После разбега по утрамбованному снегу на­до проскользить по ледяной дорожке, на ее середине присесть, затем продолжить скольжение. Страховка воспитателем обязательна. Вторая группа в это время катает друг друга на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

«По местам». По кругу или в две шеренги одна напротив другой ста­вят санки. Дети садятся на санки парами (если группа малочисленная, то по одному). По сигналу воспитателя дети встают и разбегаются по всей площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро занять места на санках (по возможности не перепутав и сев на свое место). Игра повторяется 2—3 раза.

«Поезд». Катание друг друга на санках по кругу. После одного полно­го круга дети меняются местами (пары следует образовывать из ребят, примерно равных по физическим возможностям).

**III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**Февраль**

**Занятие 21**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками, ходьбу на лыжах попеременным двухшажным ходом.

**I часть.** «Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змей­кой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое зада­ние повторяется.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

Построение в шеренгу. Разминка на лыжах: приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево.

Игра «У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок (длина 10 м). Задание: пройти по лыжне, на обозначенном отрезке выполнив как можно меньшее количество длинных накатистых шагов.

Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом.

«Точная подача». Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 мот ворот, а другой — в 2 мот первого. Задача второго игрока — бро­сить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами.

«Попрыгунчики». Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играю­щие. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продолжение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания.

**III часть.** Подвижная игра «Два Мороза».

**Занятие 22**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повто­рить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой, ходьбу на лыжах скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом.

**I часть.** Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и по казать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: приседания, пово­роты — рисуем веер.

Игровое задание «Кто дальше просколъзит». Выполнить 5-6 ша­гов, энергично оттолкнуться на последнем шаге и скользить на лы­жах до полной остановки. Ходьба на лыжах в умеренном темпе скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом.

«Гонки санок». Дети делятся на две группы. На исходную линию в од­ну шеренгу ставят санки, и дети садятся на санки верхом, ноги на земле, руки произвольно. По сигналу «Марш!» дети передвигаются на санках до линии финиша, отталкиваясь двумя ногами от снега (дистанция 10-15 м). Воспитатель отмечает первых трех участников. Вторая группа детей занимает место на линии старта. Первая группа отдыхает (каждая группа выполняет задание 2 раза).

«Пас на клюшку». Дети становятся парами, в руках у каждого ребен­ка клюшка и одна шайба на пару. Ребенок несильным движением пода­ет шайбу партнеру на клюшку, тот, поймав ее, тем же движением воз­вращает обратно. Шайбу следует не подбрасывать как мяч, а передавать скользящим движением друг другу.

**III часть.** Игра «Затейники».

**Занятие 23**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; по­вторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

**I часть.** «Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в

умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют дви­жение и останавливаются.

**II часть.** «Гонка санок». Дети распределяются на две группы. Ребята первой группы ставят санки на исходную линию и ложатся на  
живот. По сигналу педагога «Марш!» дети передвигаются до линии  
финиша, отталкиваясь от снега энергичными движениями рук (дис­танция 5-6 м). Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких ребят.  
К выполнению задания приступает вторая группа. Эстафета прово­дится 2 раза.

«Загони шайбу». На площадке чертится круг (диаметр 3 м). Дети рас­пределяются на две команды. Одна команда находится в центре круга и охраняет его от попадания шайбы. Игроки второй команды, передавая шайбу друг другу, стараются в удобный момент попасть в круг. Если это удается, дети меняются местами.

**III часть.** Игра «Карусель».

**Занятие 24**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.

**I часть.** Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Иг­рающие строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга кубик своего цве­та. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!»  
все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают в  
круг около своего кубика. Отмечается команда-победитель.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Не попадись». Из снежков выкладывается круг. Дети стоят по кругу, в центре двое водящих. Ребята прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены несколько ребят, игра останавливается, выбира­ются другие водящие из числа ни разу не пойманных.

**III часть.** Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»).

**Март**

**Занятие 25**

**Задачи.** Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.

**I часть.** «Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По ко­манде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии фини­ша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повто­рить 3-4 раза, с обязательной паузой между забегами.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

Игра «Лягушки в болоте». На одной стороне зала (за чертой) нахо­дится водящий-журавль. В середине зала — болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети-лягушки и произносят:

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Киа-ке-ке. ква-ке-ке,

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит ля­гушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо жу­равля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают друго­го журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобнов­ляется.

«Мяч о стенку». Дети становятся в 3—4 колонны перед стенкой (щи­том). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Иг­рок бросает мяч о стенку, затем ухолит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнив­шая задание. Повторить 2—3 раза.

Игра «Совушка».

III часть. Игра малой подвижности.

**Занятие 26**

**Задачи.** Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в за­даниях с мячом.

**I часть.** Игра с бегом «Мы — веселые ребята». Дети стоят за чертой на  
одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до  
длинной черты (дистанция 10—15 м). В центре площадки находятся  
двое водящих. Дети хором произносят:

Мы — веселые ребята. Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать! Раз-два-три — лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количес­тво проигравших. Игра повторяется с другими водящими.

**II часть.** Игра «Охотники и утки». Дети делятся на две равные команды — охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга.  
Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток.  
Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство  
(примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.

**III часть.** Игра «Тихо — громко». С помощью считалки выбирает­ся водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспи­татель дает одному из играющих какой-либо предмет, который мож­но спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у  
кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети  
начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопки ста­новятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не най­дет предмет. Если ему долго это не удается, то выбирается другой во­дящий.

**Занятие 27**

**Задачи.** Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые уп­ражнения с прыжками, с мячом.

**I часть.** «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. За­дание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и  
поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя  
«Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает  
первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, пе­дагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой  
3 раза, поочередно.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Пас ногой». Играющие встают в круги по 3—4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Во­дящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

«Ловкие зайчата». Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) парал­лельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так ло конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч нал головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2—3 раза.

Подвижная игра «Горелки». Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди — водящий. Ребята хором произ­носят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз-два-три — беги!

После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водя­щий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сде­лать, он берется за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигатель­ной активности можно разделить детей на две команды.

**III часть.** Игра «Эхо».

**Занятие 28**

**Задачи.** Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

**I часть.** Игровое упражнение «Салки — перебежки».

Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 1,5—2 м. По сигналу воспитателя лети первой шеренги от исходной черты начи­нают бег в ускоренном темпе, а ребята второй шеренги стараются их до­гнать и осалить, прежде чем те пересекут линию финиша. Подсчитыва­ют количество проигравших (осаленных).

Повторение упражнения происходит от линии финиша — вторая группа детей по сигналу воспитателя приступает к заданию. Повторить 2-3 раза.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Передача мяча в колонне». Дети строятся в 3—4 колонны; расстоя­ние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым — мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Послед­ний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча справившаяся с заданием.

Игра «Удочка» (с прыжками).

**III часть.** Игра «Горелки».

**Апрель**

**Занятие 29**

**Задачи.** Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.

**I часть.** Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу.  
На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое  
место в шеренге. Повторить 3 раза.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Перешагни — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6~8 мячей) на каждый шаг, руки за голову (или на пояс), Упраж­нение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное — удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию.

«С кочки на кочку». Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6-8 плоских обручей (или выкладывают круги из коротких шну­ров, веревок). Играющие становятся в две колонны. По сигналу педаго­га стоящие первыми начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы — «с кочки на кочку». Дети прыгают поточным способом, со­блюдая дистанцию.

Игровое задание повторяется.

Подвижная и фа «Охотники и утки».

**Ш часть.** Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

**Занятие 30**

**Задачи.** Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.

**I часть.** «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот  
выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп»! оста­новиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Пас ногой». Играющие распределяются на пары и встают на рассто­янии 2 м друг от друга. У одного ребенка в паре мяч. Ударом ноги (пра­вой или левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. Мяч посылать только в ноги (во избежание травм).

«Пингвины». Играющие становятся в 4 колонны, у каждого ребенка мешочек с песком. По сигналу первый в колонне «пингвин» прыгает на двух ногах, зажав мешочек между колен, до линии финиша, обозначен­ной шнуром. Педагог определяет победителя. На следующий сигнал вторые в колонне выполняют задание и так далее, пока все играющие не окажутся на противоположной стороне в колоннах. Игровое упраж­нение повторяется. Победитель определяется в каждой четверке. По количеству победителей в каждой колонне определяется команда-победитель.

Подвижная игра «Горелки».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 31**

**Задачи.** Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в

одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10—15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа де­тей. Повторить 2-3 раза.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Пройди — не задень». Вдоль зала (площадки) по двум сторонам ста­вят кегли (или кубики, набивные мячи); (6—8 шт.; расстояние между предметами 30 см). Дети строятся в колонну по одному и по сигналу пе­дагога выполняют по одной стороне зала ходьбу между кеглями в сред­нем темпе на носочках, руки на пояс (или за голову), сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змей­кой» между кеглями. Повторить 2—3 раза.

«Кто дальше прыгнет». Желательно проводить упражнение в прыжках в длину с разбега на площадке. Перед прыжком выполнить энергичный раз­бег с ускорением, затем отталкивание в определенном месте с таким расче­том, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолк­нуться для выполнения прыжка. В полете обе ноги сгибать в коленях и под­тягивать к груди; приземляться на обе ноги, вынося руки вперед. Разбег проводится по дорожке (земляной), а приземление — в яму с песком.

«Пас ногой». Дети распределяются на пары и пасуют друг другу мяч, отбивая его поочередно правой и левой ногой (расстояние 1,5—2 м).

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в руках у одного из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удается, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч.

Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 32**

**Задачи**. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые

задания в прыжках, с мячом.

**I часть.** Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Тот, кто  
прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считает­ся упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все  
строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала. Ходьба и бег врассыпную.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад); дети стоят в одном шаге друг от друга. Отме­чается команда-победитель. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками).

Подвижная игра «Горелки».

**III часть.** Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

**Май**

**Занятие 33**

**Задачи.** Упражнять детей в продолжительном беге, развивая вынос­ливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повто­рить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе  
(продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся на ис­ходную линию. У одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). По си­гналу педагога дети шагом передвигаются на другую сторону площадки, перебрасывая мяч друг другу в ходьбе (дистанция 10 м). Побеждает пара, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. Повторить 2-3 раза.

«Брось — поймай». Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мя­чом о землю (пол) одной рукой и ловя мяч двумя руками. В зависимос­ти от подготовленности детей используются малые мячи или среднего диаметра. Выполняется колонной по одному (небольшими подгруппа­ми); второй группе дается несложное задание с мячом.

Прыжки через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по площадке, у каждого в руках короткая скакалка. Выполняют прыжки на месте, вращая скакалку вперед, затем прыжки с дополнительным под­скоком, прыжки на правой и левой ноге. Мальчикам, которые не очень охотно прыгают через скакалку, можно предложить упражнения по пе­редаче мяча ногами — с элементами футбола.

**III часть.** Игра по выбору детей.

**Занятие 34**

**Задачи.** Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; по­вторить упражнения с мячом, в прыжках.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием  
колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим  
шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Ловкие прыгуны». На площадке в две линии в шахматном порядке выкладывают обручи (по 6—8 шт.). Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах — то вправо, то влево (без паузы) пересту­пают условную черту и поворачиваются кругом. Упражнение повторяет­ся в обратную сторону (3—4 раза). Педагог отмечает команду-победителя.

«Проведи мяч». Педагог ставит кубики в две линии (4—5 шт.; рассто­яние между кубиками 1,5 м). Задание: провести мяч ногами, не отпус­кая его далеко от себя, проводя между кубиками.

«Пас друг другу». Мальчики распределяются на пары и прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой (расстоя­ние между детьми 1,5—2 м). Девочки выполняют прыжки через корот­кую скакалку (способ по выбору детей).

Игра «Мышеловка».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 35**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.

**I часть**. Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередова­нии (2-3 раза). Ходьба и бег врассыпную.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Мяч водящему». Играющие образуют 3—4 круга, встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре каждого круга находит­ся водяший, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвраща­ют его обратно. Как только все играющие выполнят упражнение, водя­щий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза со сменой водящих.

«Кто скорее до кегли». Играющие строятся в две колонны и встают на расстоянии одного шага друг от друга, По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают от исходной черты на двух ногах через шнур, спра­ва и слева от него, продвигаясь вперед, и так до конца (дистанция 3-4 м), обегая предмет и обходя колонну с внешней стороны, чтобы встать в ее конец. Следующий в колонне ребенок начинает прыжки после того, как первый пройдет треть дистанции. Повторить 2—3 раза.

Индивидуальные игры с мячом.

Подвижная игра «Горелки».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 36**

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упраж­нять в заданиях с мячом.

**I часть.** «По местам». Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На  
сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны, расстояние между детьми в колонне один шаг. В руках у игрока, стоящего первым в колон­не, мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают переда­вать мяч друг другу двумя руками снизу между ног, наклоняясь вниз-впе­ред, не сходя с места. Как только мяч получит последний в колонне иг­рок, он обегает свою колонну и встает впереди. Побеждает команда, иг­роки которой быстро и без потерь мяча справились с заданием.

«Пас ногой». Играющие распределяются на пары и передают мяч од­ной ногой друг другу (расстояние между детьми 2 м).

«Кто выше прыгнет». Девочки выполняют игровое упражнение со скакалкой — по два прыжка через короткую скакалку, третий прыжок как можно выше. Мальчики выполняют прыжки (по выбору детей).

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

**III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

**Занятие 37**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитате­ля, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с различным положением рук,  
переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной  
минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет воспитателя «1-8» — прыжки по кругу на двух ногах, затем насчет «1-8» — прыжки на правой ноге и на следующий счет el—8» — на левой. После неболь­шой паузы упражнения повторяются в другую сторону.

«Провели мяч». Играющие строятся в 2-3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4—5 кег­лей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (ко­му как удобно) (рис. 3).

«Круговая лапта». Дети распределяются на две команды. Игроки од­ной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды — коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, ко­манды меняются местами.

**III часть.** Игра «Фигуры».

**Занятие 38**

**Задачи.** Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; разви­вать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем­  
па движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через  
бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге  
и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см).

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Перебрось — поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10-12 см). По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя рука­ми из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ре­бенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).

«Не попадись». Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре — двое водящих. По сигналу воспи­тателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере при­ближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, дол­жен сделать два шага назад. Через 30—35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбираются другие водящие.

**III часть.** Подвижная игра «Фигуры».

**Занятие 39**

**Задачи.** Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 ми­нуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два  
в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).

**II часть.***Игровые упражнения.*

«Кто самый меткий?» Играющие распределяются на четыре колон­ны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 об­руча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком.

По сигналу воспитателя первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д. Воспитатель отмеча­ет самых ловких и метких ребят.

«Перепрыгни — не задень». Играющие строятся в две колонны и ста­новятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колон­ной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5—2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по си­гналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны пе­репрыгнуть через веревку. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие.

Подвижная игра «Совушка».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**2.5. Формирование здорового образа жизни**

**4-5 лет**: *Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами* Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

**5-6 лет***: Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека*.

Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

**6-7 лет:** *Становление у детей ценностей здорового образа жизни*, овладение его элементарными нормами и правилами Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

**Содержание работы по укреплению и сохранению здоровья детей и формированию здорового образа жизни**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Утренняя гимнастика** | Основная задача утренней гимнастики – перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем. |
| **Физкультурные занятия** | проводятся 3 раза в неделю в соответствии программой, по которой работает ДОУ  (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка |
| **Серия игровых занятий «Азбука здоровья».** | Внедряется система валеологического воспитания дошкольников и формирования представлений детей о здоровом образе жизни. У детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья. |
| **Самомассаж.** | - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает  кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Он благоприятствует психоэмоциональной  устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. |
| **Активный отдых** | (физкультурный досуг, физкультурный праздник, «День здоровья»).  При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более  раскованно,  чем на физкультурном занятии, и это  позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются  те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.  Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.  На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке. |
| **Динамические паузы** | проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия |
| **Подвижные и спортивные игры** | проводятся ежедневно на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. |
| **Релаксация.** | Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело.   Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов),   звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. |
| **Пальчиковая гимнастика** | проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. |
| **Гимнастика для глаз** | проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное времяв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения  используется наглядный материал, показ педагога. |
| **Дыхательная гимнастика** | проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом |
| **Бодрящая  гимнастика** | проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей используется ребристая дорожка . Она прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом. |

**Содержание оздоровительно-профилактической работы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды закаливания |  | Календарные сроки |
| Закаливание воздухом: | Утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе | В теплое время года |
| Прогулки, подвижные игры | круглый год |
| Воздушные ванны с упражнениями | В теплое время года |
| Сон с доступом свежего воздуха | круглый год |
| Облегчённая одежда с учётом сезона | круглый год |
| Солнечные ванны | Летний период |
| Хождение босиком по травке, по песку, по дорожке | Летний период при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше) , время процедур от 10 мин. и больше |
| Хождение босиком в группе по ребристой доске, массажным коврикам | круглый год |
| Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды. | круглый год |
| Проветривание помещений | Ежедневно 4-5 раз не менее , чем по 10 - 15 минут |
| Сон без маек | круглый год температура в спальной комнате должна быть не ниже +14 °С. |
| Закаливание водой | Умывание прохладной водой | круглый год Температура + 18 градусов |
|  | Сезонное обливание ног водой | Летний период Ежедневно - начиная с t воды +28 – + 30, снижая каждые 3 дня на 1 градус , и доводят до +16 |
| Влажное обтирание | Летний период |
| Игры с водой на прогулке | Летний период при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше) , время процедур от 10 мин. и больше |
| Другие процедуры | Элементы самомассажа | круглый год |
| Дыхательная гимнастика | круглый год |
| Растирание сухой махровой рукавицей | круглый год |
| Употребление лука, чеснока | Осенне-зимний период |
| Точечный массаж | круглый год |
| Витаминизация третьего блюда | круглый год |

**2.6. Примерный перечень подвижных игр**

**4-5 лет**

**С бегом**. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик, огуречик», «Мыши и кот» , «Карусели», « Перелет птиц».

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

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

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

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

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

**5-6 лет**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые  ребята»,  «Гуси-лебеди»,  «Сделай  фигуру»,  «Караси  и  щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Найди себе пару», «Пятнашки»,

**С прыжками**.«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы», «Через ручеек», «Зайцы и волк».

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

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

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

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

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

**6-7 лет**

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

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

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

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

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

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

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

Loading…

**2.7. Описание материально-технического обеспечение. Наименование оборудования спортивного зала.**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, приспособлена для реализации Образовательной программы, максимально обеспечена материалами, оборудованием, инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья.

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 6 пролетов |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м) | 4 шт. |
| Мячи:   * набивные весом 1 кг, * средние (резиновые), * большие (баскетбольные, №3), * для фитбола | .  10 шт.  1 шт.  6 шт. |
| Гимнастический мат (длина 200 см) | 2 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 20 шт. |
| Скакалка детская   * для детей подготовительной группы (длина 210 см) * для детей средней и старшей группы (длина 180 см) | 25 шт.  25 шт. |
| Кегли | 10 шт. |
| Обруч пластиковый детский   * большой (диаметр 90 см) * средний (диаметр 50 см) | 10 шт.  15 шт. |
| Конус для эстафет | 4 шт. |
| Дуга для подлезания (высота 42 см) | 1 шт. |
| Кубики пластмассовые | 60 шт. |
| Цветные ленточки (длина 60 см) | 30 шт. |
| Бубен | 1 шт. |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) | 2 шт. |
| Ходули | 2 пар |
| Батут (диаметр 95 см) | 2 шт. |
| Велотренажер детский | 1 шт. |
| Беговая дорожка детская | 1 шт. |
| Игра «Дартс» | 1 шт. |
| Удав мягкий (150 см) | 1 шт. |
| Погремушки | 20 шт. |
| Корзина для инвентаря мягкая | 3 шт. |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 3 шт. |
| Рулетка измерительная (5м) | 1 шт. |
| Секундомер | 1 шт. |
| Свисток | 1 шт. |
| Скакалка детская | 10 шт. |
| Кольцеброс/кольца | 4 шт. |
| Погремушки | 30 шт. |
| Гантели | 20 шт. |
| Туннель для пролезания | 1 шт. |
| флажки | 40 шт. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**2.8. Обеспеченность методическими материалами.**

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми. М: Просвещение, 1988

Луконина Н., Чадова Л. Физкультурные праздники в детском саду. М: Айрис-пресс, 2007

Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М: Линка-пресс,2000

Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет. М: Аркти,2000

Рунова М.А. Движение день за днем. М: Линка-пресс,2007

Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. М: Просвещение, 2006

Шебеко В.Н. Физичесчкое воспитание дошкольников. М: Академия, 2000

Покровский Е. Русские детские подвижные игры. Спб: 2007

Реутский С. Физкультура про другое. Спб: 2007

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М: Просвещение, 1986

Волосникова Тю.В. Физическая культура. М: Школьная пресса, 2005

Козырева О.В. Лечебная физкультура. М: Просвещение, 2003

Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М: Медицина ,1989

Тимофеева Е.А. Подвижные игры. М: Просвещение, 2006

Антонова Ю. Лучшие спортивные игры. М: Рипол классик. 2006

Фомина А.И. физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М: Просвещение, 1984

Кенеман А.В.Детские подвижные игры народов СССР. М: Просвещение, 1988

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения. М: Владос, 2001

Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М: Воспитание дошкольника, 2005

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М: Просвещение, 1986

Козлова Т.В. Физкультура для всей семьи. М: Физкультура и спорт, 1989

**III. Организационный раздел**

**3.1. Распорядок и режим дня**

Режим дня групп общеразвивающей направленности для детей с 4 до 5 лет на 2016-2017 учебный год

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Время** |
| ***Холодный период времени года (сентябрь-май)*** | |
| Утренний прием, осмотр, игры, общение, утренняя гимнастика | 7.00-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-8.50 |
| Игры, подготовка к образовательной деятельности | 8.50-9.00 |
| Образовательная деятельность, развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе (НОД) | 9.00-9.40 |
| Игры | 9.40-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.10-11.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, беседы | 11.30-11.50 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.20 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.20-15.00 |
| Постепенный подъем детей, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные процедуры, закаливающие процедуры | 15.00-15.15 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.15-15.30 |
| Игры, беседы, самостоятельные игры | 15.30-16.40 |
| Подготовка к ужину, ужин | 16.40-17.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой | 17.00-19.00 |
| ***Теплый период времени года (июнь-август)*** | |
| Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика | 7.00-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-9.00 |
| Самостоятельные игры, подготовка к прогулке, прогулка | 9.00-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.10-11.30 |
| Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры | 11.30-11.50 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.20 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.20-15.00 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-15.50 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка | 15.50-16.40 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин | 16.40-17.00 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка | 17.00-18.45 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой | 18.45-19.00 |

Режим дня групп общеразвивающей направленности для детей с 5 до 6 лет

на 2016-2017 учебный год

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Время** |
| ***Холодный период времени года (сентябрь-май)*** | |
| Утренний прием, осмотр, игры, общение, утренняя гимнастика | 7.00-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-8.40 |
| Игры, подготовка к образовательной деятельности | 8.40-9.00 |
| Образовательная деятельность, развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе (НОД) | 9.00-9.55 |
| Игры | 9.55-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.10-12.10 |
| Возвращение с прогулки, игры, беседы | 12.10-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13.00-15.00 |
| Постепенный подъем детей, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные процедуры, закаливающие процедуры | 15.00-15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.10-15.20 |
| Образовательная деятельность, развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе (НОД) | 15.20 – 15.55  (16.05 – 16.30) |
| Игры, беседы, самостоятельные игры | 15.55-17.00 |
| Подготовка к ужину, ужин, прогулка, уход детей домой | 17.00-19.00 |
|  |  |
| ***Тёплый период времени года (июнь-август)*** | |
| Приём, осмотр, игры, утренняя гимнастика | 7.00-8.40 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.40-9.00 |
| Самостоятельные игры, подготовка к прогулке, прогулка | 9.00-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.20-12.00 |
| Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры | 12.00-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.10-12.40 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.40-15.00 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры | 15.00-15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.10-15.25 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка | 15.25-17.00 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин | 17.00-17.20 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка | 17.20-18.45 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой | 18.45-19.00 |

Режим дня групп общеразвивающей направленности для детей с 6 до 7 лет

на 2016-2017 учебный год

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Время** |
| ***Холодный период времени года (сентябрь-май)*** | |
| Утренний прием, осмотр, игры, общение, утренняя гимнастика | 7.00-8.35 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.35-8.50 |
| Игры, подготовка к образовательной деятельности | 8.50-9.00 |
| Образовательная деятельность, развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе (НОД) | 9.00-10.10 |
| Второй завтрак | 10.10-10.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.20-12.20 |
| Возвращение с прогулки, игры, беседы | 12.20-12.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.40-13.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13.10-15.00 |
| Постепенный подъем детей, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные процедуры, закаливающие процедуры | 15.00-15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.10-15.20 |
| Игры, беседы, самостоятельные игры | 15.20-15.55 |
| Образовательная деятельность, развивающие подгрупповые образовательные ситуации на игровой основе (НОД) | 15.55 – 16.25  (16.35 – 16.55) |
| Игры, беседы, самостоятельные игры | 16.25-17.00 |
| Подготовка к ужину, ужин, прогулка, уход детей домой | 17.00-19.00 |
|  |  |
| ***Тёплый период времени года (июнь-август)*** | |
| Приём, осмотр, игры, утренняя гимнастика | 7.00-8.40 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.40-9.00 |
| Самостоятельные игры, подготовка к прогулке, прогулка | 9.00-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.20-12.20 |
| Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры | 12.20-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.40-15.00 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры | 15.00-15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.10-15.25 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка | 15.25-17.00 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин | 17.00-17.20 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка | 17.20-18.45 |
| Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой | 18.45-19.00 |

**3.2. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная область /**  **наименование дисциплины** | **5 - го года жизни** | | **6 - го года жизни** | | **6 - го года жизни (ТНР)** | | **7 - го года жизни (ТНР)** | | **7 - го года жизни** | |  |
| Кол-во  в нед. | Продолж  мин | Кол-во  в нед. | Продолж  мин | Кол-во  в нед. | Продолж  мин | Кол-во  в нед. | Продолж  мин | Кол-во  в нед. | Продолж  мин |  |
| **Обязательная часть программы (инвариантная часть)** | | | | | | | | | | | |
| **Физическое развитие**  Физическая культура | 2 | 40 | 2 | 50 | 2 | 50 | 2 | 60 | 2 | 60 |  |
| **Вариативная часть программы** | | | | | | | | | | | |
| **Физическое развитие**  Физическая культура (дополнительное) | 1 | 20 | 1 | 25 | 1 | 25 | 1 | 30 | 1 | 30 |  |
| **Итого в неделю:** | 3 | 60 | 3 | 1ч.15м/75мин | 3 | 1ч.15м/75мин | 3 | 1ч.30м/90мин | 3 | 1ч.30м/90мин |  |

**3.3. Годовой календарный учебный график**

**3.4. Описание вариативных форм, методов, способов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

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

Одним из условий реализации программы является приобщение подрастающего поколения к истокам культуры народов той местности, на которой в данный момент проживают. В организованных видах деятельности дети знакомятся с характерными особенностями Крайнего Севера, узнают о жизни кочевого населения. , приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**3.5. Педагогические технологии образовательного процесса:**

**3.6. Культурно-досуговые мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Развлечения | Работа с воспитателями | Работа с родителями | Повышение квалификации | Оснащение пед.процесса |
| **Сентябрь** |  | Консультация «Подвижные игры – одна из форм повышения двигательной активности дошкольников» | Спортивно-игровая программа «Юный пешеход»  Консультация «Спортивная форма вашего малыша» | Уточнение планов работы, расписания занятий;  Изучение новой методической литературы;  Заполнение карт мониторинга | Пополнение библиотеки методической литературой  Создание картотеки  спортивного и физкультурного оборудования, инвентаря. |
| **Октябрь** | День здоровья «Мой-до-дыр» | Методические рекомендации «Развитие речетворчества дошкольников в процессе использования физминуток, динамических пауз» | Консультация «Прогулки - это важно» | Составление перспективного плана по самообразованию  Разработать сценарий к дню здоровья | Разработать картотеку подвижных игр народов Севера |
| **Ноябрь** | Развлечение «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас» | Педагогическая мастерская  «Использование современных педагогических технологий в валеологическом просвещении дошкольников»  Неделя творчества. Показ открытого просмотра | Консультация «Закаливание – это образ жизни». | Изучить тему «Использование современных педагогических технологий в валеологическом просвещении дошкольников» | Изготовление масок и атрибутов для подвижных игр детей |
| **Декабрь** | Неделя зимних игр и забав «Зимушка-зима»  Спортивный праздник «Три веселых огонька» | Практические рекомендации по составлению картотеки подвижных игр группы в соответствии с возрастом обучающихся | Консультация для родителей «Точечный массаж как средство профилактики и укрепления здоровья» | Разработать сценарий спортивного праздника «Три веселых огонька» | Разработать картотеку подвижных игр в соответствии с возрастом |
| **Январь** | Развлечение «Зимние радости»  День здоровья «Мы растем сильными и крепкими» | Педагогическая мастерская  «Использование современных педагогических технологий в валеологическом просвещении дошкольников» | Консультация - «Создание условий для развития самостоятельной двигательной активности ребёнка» | Разработать сценарий к Дню здоровья, к спортивному развлечению | Разработать картотеку массаж |
| **Февраль** | Спортивное развлечение «Буду я как дед и папа в армии служить» (4-5лет)  День защитника Отечества» (5-7 лет)  Спортивный праздник «Зимние Олимпийские игры. Привет, Корея!» | Совместная подготовка к спортивному развлечению | Консультация «Плоскостопие – это не пустяк»  Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества | Разработать сценарии к Дню защитника Отечества,  к спортивному празднику «Зимние олимпийские игры»  Анализ методической литературы | Разработать картотеку динамических пауз |
| **Март** | Театрализованно -спортивное развлечение «Широкая Масленица»  Спортивный досуг «Веселые старты» |  | Консультация для родителей «Заботимся об осанке» | Составление совместного сценария музыкально-спортивного праздника «Широкая Масленица» | Разработать картотеку пальчиков гимнастик |
| **Апрель** | Уроки здоровья «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»  Развлечение «Мой веселый звонкий мяч» |  | День открытых дверей для инвалидов ГОО КСОИ «Росиночка» в рамках всемирного дня здоровья |  |  |
| **Май** | Музыкально-игровой досуг «Посвящение в пешеходы» | « Организация и планирование спортивных игр летом на прогулке» | Консультация «Как правильно использовать летний отдых» |  | Разработка памяток« Способы закаливания» |

**3.7. Основные формы взаимодействия с семьей**

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в области физического воспитания Воспитатель активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия воспитатель способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми. Педагог помогает родителям понять возможности организации образования ребенка в будущем, определить особенности организации его индивидуального образовательного маршрута в условиях школьного обучения.

**Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

* Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.
* Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.
* Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад - социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в МБДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений). Наша задача - помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач - совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В МБДОУ разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых. В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, проекты, направленные на приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях:

* утреннюю гимнастику,
* подвижные игры,
* игровые упражнения,
* комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия. В работе с родителями используются традиционные формы (родительские, собрания, консультации, беседы, открытые занятия). Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

**3.8. Формы взаимодействия с семьями воспитанников.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Задачи** | **Результат** |
| Анкетирование | - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;  - систематизировать знания родителей в области физической культуры;  - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; | Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса |
| Родительские собрания | - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;  - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. | - расширяются представления о особенностях физического развития детей;  - появляется интерес к физической культуре. |
| Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий | - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;  - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;  - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. | - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;  - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей. |
| Оформление фотовыставок  Выставки совместных работ | - повышать интерес детей к физической культуре и спорту;  - воспитывать желание вести ЗОЖ;  - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;  - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. | - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;  - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников. |
| Дни и недели открытых дверей  Конкурсы  Совместные мероприятия | - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;  - совершенствовать двигательные навыки  - воспитывать физические и морально-ролевые качества;  - закреплять у детей гигиенические навыки. | Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные. |
| Советы специалистов  Консультации  Совместные практикумы | - рассказывать о значение физкультуры для человека;  - повышать интерес к физической культуре;  - воспитывать желание вести ЗОЖ;  - формировать интерес к занятиям физкультурой | Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок. |