

**ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ  
( СРЕДНЯЯ ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА)**

**СЕНТЯБРЬ**

№ занятия	Двигательные способности (цель и характер физических упражнений)	<i>ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ</i>
1	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми прыжков на двух ногах с предмета на предмет, положенных прямо, в шахматном порядке (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «С кочки на кочку»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей бегать на носках (слабая и умеренная зоны мощности) в новой подвижной игре «Муравьиный домик»</p> <p>Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей</p> <p>Знакомство с правилами поведения на физкультурных занятиях</p>
2	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков на двух ногах с предмета на предмет, положенных прямо, в шахматном порядке (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «С кочки на кочку»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми упражнения на велотренажере (слабая и умеренная зоны мощности) в новом игровом упражнении «Быстрые ножки»</p> <p>Укрепление мышц нижних конечностей организма детей</p> <p>Формирование умения соблюдать правила поведения на физкультурных занятиях</p>
3	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми ходьбы по гимнастической скамейке на носках, на середине пролезая в обруч (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Пройди – не упади»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять упражнения на велотренажере (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Быстрые ножки»</p> <p>Формирование у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности</p>

		Закрепление умения детей соблюдать правила поведения на физкультурных занятиях
4	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы по гимнастической скамейке на носках, на середине пролезая в обруч (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Пройди – не упади»</p> <p>2. Разучивание детьми ползания по гимнастической скамейке с опорой на стопы и ладони, хват сбоку (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Будь осторожен!»</p>
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений
5	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми ползания по гимнастической скамейке с опорой на стопы и ладони, хват сбоку (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Будь осторожен!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять ходьбу в чередовании с бегом, прыжками (умеренная зона мощности) в подвижной игре «Будь внимателен!»</p>
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Способствовать повышению мотивации детей к проведению подвижных игр
6	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей ходить по гимнастической скамейке на носках, на середине пролезая в обруч в знакомой подвижной игре «Пройди – не упади»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять прыжки на двух ногах с предмета на предмет, положенные прямо, в шахматном порядке в знакомой подвижной игре «С кочки на кочку»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей ползать по гимнастической скамейке с опорой на стопы и ладони, хват сбоку в знакомой подвижной игре «Будь осторожен!»</p>
		Формирование у детей умения сохранять устойчивое равновесие при передвижении по ограниченной плоскости
		Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности

## ОКТЯБРЬ

№ занятия	Двигательные способности (цель и характер физических упражнений)	<p style="text-align: center;"><i>ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ</i></p>
1	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми правого – левого бокового галопа(слабая зона мощности) в знакомом игровом упражнении«Лошадки»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми поднимания – опускания туловища из положения лежа на спине в положении седа и обратно (слабая зона мощности) в новом игровом упражнении «Силачи»</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса организма детей</p> <p>Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений</p>
2	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми правого – левого бокового галопа(слабая зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Лошадки»</p> <p>2. Разучивание детьми бега на скорость (расстояние 20м) (слабая зона мощности) в новой подвижной игре «Ловишки»</p> <p>Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей</p> <p>Формирование у детей умения придерживаться определенного направленияпередвижения по заданию педагога</p>
3	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми комплекса ОРУ № 1 без предметов в движенииина разные группы мышц (слабая зона мощности) в новом игровом упражнении«Делай как я!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми бега на скорость (расстояние 20м) (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Ловишки»</p> <p>Закреплениеу детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Закрепление у детей умения придерживаться определенного направленияпередвижения по заданию педагога</p>
4	Развитие общей	1. Разучивание детьми ползания с опорой на колени и предплечья по прямой, змейкой

	выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>между предметами (слабая зона мощности) в новой подвижной игре «Следопыты»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков с высоты 20–25 см на мягкое покрытие (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Воробышки и кот»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Способствовать проявлению доброжелательного отношения детей друг к другу в процессе выполнения игровых заданий</p>
5	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми ползания с опорой на колени и предплечья по прямой, змейкой между предметами (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Следопыты»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять прыжки с высоты 20–25 см на мягкое покрытие (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Воробышки и кот»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Способствовать проявлению доброжелательного отношения детей друг к другу в процессе выполнения игровых заданий</p>
6	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ № 1 без предметов в движении на разные группы мышц (слабая зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Делай как я!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять правый – левый боковой галоп (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Лошадки»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Способствовать повышению мотивации детей к занятиям физическими упражнениями</p>
7	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Разучивание детьми ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (высота до 30 см) прямо и боком приставным шагом (слабая зона мощности) в новой подвижной игре «Перешагни через кочку»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей ползать с опорой на колени и предплечья по прямой, змейкой между предметами (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой</p>

		подвижной игре «Следопыты»
		Формирование у детей умения сохранять устойчивое положение туловища во время выполнения физических упражнений
		Способствовать проявлению активности и инициативы детей в процессе двигательной деятельности
8	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми прыжков на двух ногах через 2 – 3 предмета (поочередно через каждый), высота 5 – 10см (слабая зона мощности) в новой подвижной игре «Прыг да скок через пенек»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей бегать на скорость (расстояние 20м) (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Ловишки»</p> <p>Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей</p> <p>Формирование у детей умения придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры</p>
9	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ № 1 без предметов в движении на разные группы мышц (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Делай как я!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков на двух ногах через 2 – 3 предмета (поочередно через каждый), высота 5 – 10см (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Прыг да скок через пенек»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Закрепление у детей умения придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры</p>
10	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (высота до 30см) прямо и боком приставным шагом (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Перешагни через кочку»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять прыжки на двух ногах через 2 – 3 предмета (поочередно через каждый), высота 5 – 10см (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Прыг да скок через пенек»</p>

		Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей
		Формирование у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога
11	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Разучивание детьми прокатывания набивного мяча по полу в разном направлении (1 кг) (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Прокати мяч»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей поднимать и опускать туловище из положения лежа на спине в положении седа и обратно (слабая зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Силачи»</p>
		Укрепление мышц спины и брюшного пресса
		Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога
12	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (высота до 30 см) прямо и боком приставным шагом в знакомой подвижной игре «Перешагни через кочку»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей прыгать на двух ногах через 2 – 3 предмета (поочередно через каждый), высота 5 – 10 см в знакомой подвижной игре «Прыг да скок через пенек»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей ползать с опорой на колени и предплечья по прямой, змейкой между предметами в знакомой подвижной игре «Следопыты»</p>
		Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении физических упражнений
		Способствовать проявлению творчества и самостоятельности детей в организации и проведении подвижных игр

## НОЯБРЬ

№ занятия	Двигательные способности (цель и характер физических упражнений)	<p style="text-align: center;"><i>ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ</i></p>
1	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми челночного бега: Зрза по 10м (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Бегите к флажку!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми прокатывания набивного мяча по полу в разном направлении - 1кг (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Прокати мяч»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Вызывать у детей эмоциональный отклик и желание играть с мячом</p>
2	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми прыжка в длину с места(расстояние не менее 70 см) (слабая зона мощности) в новой подвижной игре «Зайка скок через ручеек»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми челночного бега: Зрза по 10м(слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Бегите к флажку!»</p> <p>Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей</p> <p>Формирование у детей умения придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры</p>
3	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Разучивание детьми комплекса ОРУ № 2 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц (слабая зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Делай как я!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжка в длину с места (расстояние не менее 70 см) (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Зайка скок через ручеек»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять устойчивое положение туловища при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Закрепление у детей умения придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры</p>
4	Развитие общей	1. Закрепление двигательного умения детей прокатывать набивной мяч по полу в разном

	выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>направлении (1кг) (слабая зона мощности) в новой подвижной игре «Кати мяч мне»</p> <p>2. Разучивание детьми подлезания под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед (слабая зона мощности) в новой подвижной игре «Котята и щенята»</p> <p>Укрепление мышечного корсета организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения придерживаться определенного направления передвижения по заданию педагога</p>
5	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми подлезания под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Котята и щенята»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять челночный бег: Зрза по 10м (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Бегите к флажку!»</p> <p>Укрепление мышечного корсета организма детей</p> <p>Формирование у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога</p>
6	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Разучивание детьми построения в шеренгу по одному (сам.) в новой подвижной игре «Найди свое место»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ № 2 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц (слабая зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Делай как я!»</p> <p>Укрепление мышечной системы организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога</p>
7	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми построения в шеренгу по одному (сам.) в знакомой подвижной игре «Найди свое место»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей подлезать под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Котята и щенята»</p> <p>Укрепление мышц нижних конечностей организма детей</p> <p>Способствовать повышению интереса детей к выполнению коллективных действий</p>



8	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Разучивание детьми прыжков на двух ногах из обруча в обруч, положенные прямо, в шахматном порядке, зигзагом (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «С кочки на кочку»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей прыгать в длину с места (расстояние не менее 70 см) (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Зайка скок через ручеек»</p> <p>Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей</p> <p>Формирование у детей умения соблюдать правила выполнения упражнений через сюжет подвижных игр</p>
9	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ № 2 с гимнастической палкой на местена разные группы мышц (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Делай как я!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков на двух ногах из обруча в обруч, положенные прямо, в шахматном порядке, зигзагом (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «С кочки на кочку»</p> <p>3. Разучивание детьми метания предметов на дальность (расстояние не менее 3,5 – 6,5м) (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Кто бросит дальше!»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Закрепление у детей умения соблюдать правила выполнения упражнений через сюжет подвижных игр</p>
10	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми ходьбы на пятках (слабая зона мощности) в новом игровом упражнении «Подними носочки вверх и пройди так дальше всех!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми метания предметов на дальность (расстояние не менее 3,5 – 6,5м) (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Кто бросит дальше!»</p> <p>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и связок свода стопы организма детей</p> <p>Формирование у детей умений самообслуживания при раздевании и одевании до и после физкультурных занятий</p>

11	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы на пятках (слабая зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Подними носочки вверх и пройди так дальше всех!»
		2. Закрепление двигательного умения детей самостоятельно строиться в шеренгу по одному в знакомой подвижной игре «Найди свое место»
		Формирование у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии
		Закрепление у детей умений самообслуживания при раздевании и одевании до и после физкультурных занятий
12	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей ходить на пятках в знакомом игровом упражнении «Подними носочки вверх и пройди так дальше всех!»
		2. Закрепление двигательного умения детей прыгать на двух ногах из обруча в обруч, положенные прямо, в шахматном порядке, зигзагом в знакомой подвижной игре «Прыг да скок на пенек»
		3. Закрепление двигательного умения детей метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5 – 6,5 м) в знакомой подвижной игре «Кто бросит дальше!»
		Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии
		Формирование у детей умения выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии

## ДЕКАБРЬ

№ занятия	Двигательные способности (цель и характер физических упражнений)	<i>ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ</i>
1	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми бега мелким и широким шагом (слабая зона мощности) в новой подвижной игре «Лесная дорожка»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков на двух ногах через шнур справа и слева на месте и с продвижением вперед (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Не наступи на шнур!»</p> <p>Укрепление мышц нижних конечностей организма детей</p> <p>Формирование у детей умения соблюдать предложенный педагогом темп выполнения упражнения</p>
2	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми прыжков на одной ноге: правой - левой поочередно на месте и с продвижением вперед по прямой (слабая зона мощности) в новой подвижной игре «Зайки на лужайке»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми бега мелким и широким шагом (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Лесная дорожка»</p> <p>Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения соблюдать предложенный педагогом темп выполнения упражнения</p>
3	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми ходьбы по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны (слабая зона мощности) в новом игровом упражнении «Гимнасты»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков на одной ноге: правой - левой поочередно на месте и с продвижением вперед по прямой (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Зайки на лужайке»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять устойчивое положение туловища при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Закрепление у детей умения не наталкиваться друг на друга во время передвижений,</p>

		согласовывая свободные движения рук и ног
4	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей бегать мелким и широким шагом (умеренная и большая зоны мощности) в новой подвижной игре «Гномы и великаны»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять прыжки на одной ноге: правой - левой поочередно на месте и с продвижением вперед по прямой (умеренная и большая зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Зайки на лужайке»</p> <p>Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей</p> <p>Способствовать проявлению творчества и самостоятельности детей в организации и проведении подвижных игр</p>
5	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны (слабая зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Гимнасты»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей прыгать на двух ногах через шнур справа и слева на месте и с продвижением вперед (умеренная и большая зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Не наступи на шнур!»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие при передвижении по ограниченной плоскости</p> <p>Формирование у детей умения осознанно относиться к выполнению правил игры</p>
6	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми комплекса ОРУ № 3 без предметов в движении на разные группы мышц (слабая зона мощности) в новом игровом упражнении «Будь внимателен!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Гимнасты»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии</p> <p>Формирование у детей умения согласовывать свои движения с движениями других детей: начинать и заканчивать упражнения одновременно</p>
7	Развитие скоростно-силовых двигательных	<p>1. Разучивание детьми бега со сменой ведущего (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Будь внимателен!»</p>

	способностей детей средствами физических упражнений циклического характера	2. Формирование основ техники выполнения детьми бега на расстояние 40 – 60м со средней скоростью (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Бегите к флажку по кругу!»
		Укрепление мышц нижних конечностей организма детей
		Закрепление у детей умения осознанно относиться к выполнению правил игры
8	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми бега со сменой ведущего (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Будь внимателен!»
		2. Закрепление двигательного умения детей бегать на расстояние 40 – 60м со средней скоростью (умеренная и большая зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Бегите к флажку!»
		Укрепление мышц нижних конечностей организма детей
		Формирование у детей элементов умения самостоятельно выполнять задания инструктора
9	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ №3 без предметов в движении на разные группы мышц (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Будь внимателен!»
		2. Формирование основ техники выполнения детьми метания малого мяча в корзину (расстояние 2 – 2,5м) правой – левой рукой способом снизу (слабая и умеренная зоны мощности) в новой подвижной игре «Меткий стрелок»
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса организма детей
		Закрепление у детей элементов умения самостоятельно выполнять задания инструктора
10	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	1. Разучивание детьми ходьбы по рейкам деревянной лестницы, лежащей на полу (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Будь осторожен!»
		2. Закрепление двигательного умения детей выполнять бег со сменой ведущего (умеренная и большая зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Не ошибись!»
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие при передвижении по ограниченной плоскости
		Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений
11	Развитие ловкости детей	1. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы по рейкам деревянной лестницы,

	<p>средствами физических упражнений смешанного характера</p>	<p>лежащей на полу (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Будь осторожен!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ № 3 без предметов в движении на разные группы мышц (умеренная и большая зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Будь внимателен!»</p>
		<p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения согласовывать свои движения с движениями других детей: начинать и заканчивать упражнения одновременно</p>
<p>12</p>	<p>Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера</p>	<p>1. Закрепление двигательного умения детей ходить по рейкам деревянной лестницы, лежащей на полу в знакомой подвижной игре «Будь осторожен!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей метать снежки в обозначенное место (расстояние 2 – 2,5м) правой – левой рукой способом снизу в знакомой подвижной игре «Меткий стрелок»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей выполнять бег со сменой ведущего в знакомой подвижной игре «Не ошибись!»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Способствовать проявлению доброжелательного отношения детей друг к другу в процессе выполнения игровых заданий</p>

## ЯНВАРЬ

№ занятия	Двигательные способности (цель и характер физических упражнений)	ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ
1	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми прыжков через короткую скакалку произвольным способом (слабая зона мощности) в новом игровом упражнении «Будь ловким!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми бега с выполнением заданий по сигналу: остановиться, присесть, повернуться, пробежать в большой обруч, подпрыгнуть вверх по сигналу, хлопок над головой и т.п. (умеренная и большая зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Не ошибись!»</p> <p>Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога</p>
2	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми поворотов на месте, направо, налево, кругом переступанием в знакомой подвижной игре «Парад войск»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков через короткую скакалку произвольным способом (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой игровом упражнении «Будь ловким!»</p> <p>Укрепление мышц нижних конечностей организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога</p>
3	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Разучивание детьми комплекса ОРУ № 4 с большим мячом на месте на разные группы мышц (слабая зона мощности) в новом игровом упражнении «Смотри и повторяй!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми поворотов на месте, направо, налево, кругом переступанием в знакомой подвижной игре «Парад войск»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Способствовать повышению интереса детей к выполнению коллективных действий</p>

4	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера	1. Разучивание детьми прыжков боком через 4 – 5 линий, расстояние между которыми 20 – 30см (слабая зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Будь ловким!»
		2. Закрепление двигательного умения детей выполнять прыжки через короткую скакалку произвольным способом (умеренная и большая зоны мощности) в том же игровом упражнении
		Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей
		Закрепление у детей умения соблюдать предложенный педагогом темп выполнения упражнения
5	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Разучивание детьми метания предметов в вертикальную цель с расстояния 1,5 – 2м правой – левой рукой способом от плеча (высота центра мишени 1,5м) (слабая зона мощности) в новой подвижной игре «Попади в цель»
		2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков боком через 4 – 5 линий, расстояние между которыми 20 – 30см (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Не наступи на линию!»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Воспитание бережного отношения к физкультурному инвентарю
6	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ № 4 с большим мячом на месте на разные группы мышц (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Смотри и повторяй!»
		2. Формирование основ техники выполнения детьми метания предметов в вертикальную цель с расстояния 1,5 – 2м правой – левой рукой способом от плеча (высота центра мишени 1,5м) (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Попади в цель»
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса организма детей
		Воспитание бережного отношения к физкультурному инвентарю
7	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений	1. Разучивание детьми прыжков: ноги вместе, ноги врозь (слабая зона мощности) в новой подвижной игре «Попрыгунчики»
		2. Закрепление двигательного умения детей прыгать боком через 4 – 5 линий, расстояние между которыми 20 – 30см (умеренная и большая зоны мощности) в знакомой подвижной



	циклического характера	игре «Не наступи на линию!»
		Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей
		Формирование у детей умения соблюдать дистанцию во время передвижения
8	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей выполнять повороты на месте, направо, налево, кругом переступанием в новой подвижной игре «Спортсмены тренируются!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ № 4 с большим мячом на месте на разные группы мышц (умеренная зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Смотри и повторяй!»</p> <p>3. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков: ноги вместе, ноги врозь (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Попрыгунчики»</p>
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое положение туловища при выполнении упражнений координационной направленности
		Закрепление у детей умения соблюдать дистанцию во время передвижения
9	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей бегать с выполнением заданий по сигналу: останавливаться, приседать, поворачиваться, пробегать в ворота, подпрыгивать вверх по сигналу, делать хлопок над головой и т.п. в знакомой подвижной игре «Не ошибись!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей метать снежки в вертикальную цель с расстояния 1,5 – 2м правой – левой рукой способом от плеча (высота центра мишени 1,5м) в знакомой подвижной игре «Попади в цель»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей прыгать: ноги вместе, ноги врозь в знакомой подвижной игре «Попрыгунчики»</p>
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Способствовать повышению интереса детей к выполнению коллективных действий

## ФЕВРАЛЬ

№ занятия	Двигательные способности (цель и характер физических упражнений)	ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ
1	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми бега парами друг за другом(слабая и умеренная зоны мощности) в новой подвижной игре «Дружные пары»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми бросания мяча о стену, ловля его двумя руками (слабая и умеренная зоны мощности) в новой подвижной игре «Лови мяч»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения соблюдать правила выполнения упражнений через сюжет подвижных игр</p>
2	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми бега парами друг за другом(умеренная и большая зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Дружные пары»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей бросать мяча о стену, ловить его двумя руками (умеренная зона мощности) в знакомой подвижной игре «Лови мяч»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения соблюдать предложенный педагогом темп выполнения упражнения</p>
3	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Разучивание детьми прокатывания обручей друг другу между предметами (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Коридор»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять устойчивое положение туловища при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Закрепление у детей умения ориентироваться в пространстве относительно себя</p>
4	Развитие силовой выносливости детей средствами физических	<p>1. Разучивание детьми подлезания под гимнастическую скамейку на животе(слабая зона мощности) в новой подвижной игре «Разведчики»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков в полуприседе на месте и с</p>

	упражнений смешанного характера	<p>продвижением(слабая и умеренная зоны мощности) в новой подвижной игре«Веселые лягушки»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений</p>
5	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Разучивание детьми отбивания мяча о пол правой - левой рукой на месте (не менее 5р подряд) (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми подлезания под гимнастическую скамейку на животе (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Разведчики»</p> <p>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения не наталкиваться друг на друга во время проведения подвижных игр</p>
6	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми отбивания мяча о пол правой - левой рукой на месте (не менее 5р подряд) (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми прокатывания обручей друг другу между предметами (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Коридор»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии</p> <p>Формирование у детей умения играть совместно небольшими группами</p>
7	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Разучивание детьми бега по наклонной поверхности (слабая зона мощности) в новом игровом упражнении«На гору – с горы!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей бегать парами друг за другом (умеренная и большая зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Дружные пары»</p> <p>Укрепление мышц нижних конечностей организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения играть совместно небольшими группами</p>
8	Развитие скоростно-	1. Формирование основ техники выполнения детьми бега по наклонной поверхности(слабая

	силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера	и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «На гору – с горы!» 2. Закрепление двигательного умения детей прыгать в полу приседе на месте и с продвижением (умеренная и большая зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Веселые лягушки»
		Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей
		Способствовать повышению мотивации детей к занятиям физическими упражнениями
9	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	1. Закрепление двигательного умения детей подлезать под гимнастическую скамейку на животе (умеренная зона мощности) в знакомой подвижной игре «Разведчики» 2. Закрепление двигательного умения детей прокатывать обруч друг другу между предметами (умеренная зона мощности) в знакомой подвижной игре «Коридор»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Закрепление у детей умения ориентироваться в пространстве относительно себя
10	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	1. Разучивание детьми вращения обруча на талии (слабая зона мощности) в новом игровом упражнении «Удерживай обруч!» 2. Закрепление двигательного умения детей прыгать в полуприседе на месте и с продвижением (умеренная и большая зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Хитрый кузнечик»
		Укрепление мышц спины и брюшного пресса организма детей
		Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий педагога
11	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми вращения обруча на талии (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Удерживай обруч!» 2. Закрепление двигательного умения детей бросать мяча о стену, ловить его двумя руками (умеренная зона мощности) в новой подвижной игре «Мяч о стену»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Способствовать проявлению активности и инициативы детей в процессе двигательной деятельности
12	Развитие координационных	1. Закрепление двигательного умения детей отбивать мяч о пол правой - левой рукой на месте (не менее 5р подряд) в знакомой подвижной игре «Мой веселый звонкий мяч»

двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	2. Закрепление двигательного умения детей вращать обруч на талии в знакомом игровом упражнении «Удерживай обруч!»
	3. Закрепление двигательного умения детей бегать по наклонной поверхности в знакомой подвижной игре «На гору – с горы!»
	Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности
	Способствовать проявлению творчества и самостоятельности детей в организации и проведении подвижных игр

## МАРТ

№ занятия	Двигательные способности (цель и характер физических упражнений)	ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ
1	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Разучивание детьми напрыгивания на скамейку и спрыгивание за обозначенную линию на мягкое покрытие(слабая зона мощности) в новом игровом упражнении«Акробаты»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми отбивания мяча о пол двумя руками, слегка продвигаясь вперед (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Формирование у детей умения соблюдать правилабезопасного поведения в ходе выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования</p>
2	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми напрыгивания на скамейку и спрыгивание за обозначенную линию на мягкое покрытие(слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении«Акробаты»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьминепрерывного бега в медленном темпе в течение 1 -1,5мин. (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Солнышко и дождик»</p> <p>Укрепление мышц нижних конечностей организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения соблюдать правилабезопасного поведения в ходе выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования</p>
3	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Разучивание детьми комплекса ОРУ № 5 без предметов в движении на разные группы мышц (слабая зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Смотри и повторяй!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей отбивать мяча о пол двумя руками, слегка продвигаясь вперед (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>Закреплениеу детей умения сохранять правильную осанкупри выполнении упражнений координационной направленности</p>

		Способствовать повышению интереса детей к выполнению коллективных действий
4	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ № 5 без предметов в движении на разные группы мышц (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Смотри и повторяй!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей непрерывно бегать в медленном темпе в течение 1 -1,5мин. (слабая и умеренная зоны мощности) в новой подвижной игре «Не оставайся на полу»</p> <p>Укрепление мышц дыхательной системы организма детей</p> <p>Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений</p>
5	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Разучивание детьми перестроения в колонну по два, по три в ходьбе, в круг (обратное перестроение) в знакомой подвижной игре «Парад войск»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей напрыгивать на скамейку и спрыгивать за обозначенную линию на мягкое покрытие(умеренная и большая зоны мощности) в новой подвижной игре «Полоса препятствий»</p> <p>Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей</p> <p>Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности</p>
6	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 – 20см, высота 30 – 35см) (слабая зона мощности) в знакомом игровом упражнении «На гору – с горы!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми перестроения в колонну по два, по три в ходьбе, в круг (обратное перестроение) в знакомой подвижной игре «Парад войск»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие при передвижении по ограниченной плоскости</p> <p>Закрепление у детей умений придерживаться определенного направления передвижения по заданию педагога</p>
7	Развитие скоростно-силовых двигательных	1. Разучивание детьми прыжков на двух ногах с места, перепрыгивая шнур, натянутый на высоте 15 – 20см (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Прыг да скок через

	способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>шнурок»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 – 20см, высота 30 – 35см) (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «На гору – с горы!»</p> <p>Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения соблюдать предложенный педагогом темп выполнения упражнения</p>
8	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков на двух ногах с места, перепрыгивая шнур, натянутый на высоте 15 – 20см (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Прыг да скок через шнурок»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей отбивать мяча о пол двумя руками, слегка продвигаясь вперед (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения соблюдать правила выполнения упражнений через сюжет подвижных игр</p>
9	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ № 5 без предметов в движении на разные группы мышц (умеренная зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Смотри и повторяй!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 – 20см, высота 30 – 35см) (умеренная зона мощности) в знакомом игровом упражнении «На гору – с горы!»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Закрепление у детей умения не наталкиваться друг на друга во время передвижений, согласовывая свободные движения рук и ног</p>
10	Развитие силовой выносливости детей средствами физических	<p>1. Разучивание детьми лазанья по гимнастической стенке вверх и вниз приставным шагом, перелезания с одного пролета на другой вправо и влево (слабая зона мощности) в новой подвижной игре «Обезьянки»</p>



	упражнений смешанного характера	2. Закрепление двигательного умения детей прыгать на двух ногах с места, перепрыгивая шнур, натянутый на высоте 15 – 20см (умеренная и большая зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Прыг да скок через шнурок»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений
11	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми лазанья по гимнастической стенке вверх и вниз приставным шагом, перелезания с одного пролета на другой вправо и влево (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Обезьянки»
		2. Закрепление двигательного умения детей перестраиваться в колонну по два, по три в ходьбе, в круг (обратное перестроение) в знакомой подвижной игре «Парад войск»
		Укрепление мышц нижних конечностей организма детей
		Закрепление у детей умения ориентироваться в пространстве
12	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 – 20см, высота 30 – 35см) в знакомом игровом упражнении «На гору – с горы!»
		2. Закрепление двигательного умения детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным шагом, перелезать с одного пролета на другой вправо и влево в знакомой подвижной игре «Обезьянки»
		3. Закрепление двигательного умения детей прыгать на двух ногах с места, перепрыгивая шнур, натянутый на высоте 15 – 20см в знакомой подвижной игре «Прыг да скок через шнурок»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Закрепление у детей умения выполнять ведущую роль в подвижной игре

## АПРЕЛЬ

№ занятия	Двигательные способности (цель и характер физических упражнений)	ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ
1	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми бега с высоким подниманием бедра (слабая зона мощности) в новом игровом упражнении «Выше колена!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми перебрасывания мяча в парах через сетку разными способами (слабая и умеренная зоны мощности) в новой подвижной игре «Мяч через сетку»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога</p>
2	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Разучивание детьми прыжков на двух ногах через гимнастическую скамейку слева и справа, хват руками сбоку скамейки (слабая зона мощности) в знакомой подвижной игре «Ловкий кузнечик»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми бега с высоким подниманием бедра (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Выше колена!»</p> <p>Укрепление мышц нижних конечностей организма детей</p> <p>Закрепление у детей умений придерживаться определенного направления передвижения по заданию педагога</p>
3	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Разучивание детьми комплекса ОРУ № 6 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц (слабая зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Смотри и повторяй!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей перебрасывать мяч в парах через сетку разными способами (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Мяч через сетку»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Способствовать проявлению доброжелательного отношения детей друг к другу в процессе</p>

		выполнения игровых заданий
4	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Разучивание детьми ходьбы скрестным шагом (слабая зона мощности) в новом игровом упражнении «»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей бегать с высоким подниманием бедра (умеренная и большая зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Выше колено!»</p> <p>Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей</p> <p>Способствовать повышению мотивации детей к занятиям физическими упражнениями</p>
5	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми размыкания и смыкания в колонне и шеренге приставным шагом в знакомой подвижной игре «Парад войск»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы скрестным шагом (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «»</p> <p>Закрепление у детей умения ориентироваться в пространстве</p> <p>Закрепление у детей умения придерживаться определенного направления передвижения с опорой на звуковые сигналы педагога</p>
6	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми размыкания и смыкания в колонне и шеренге приставным шагом в знакомой подвижной игре «Парад войск»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ № 6 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Смотри и повторяй!»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей ходить скрестным шагом (умеренная зона мощности) в знакомом игровом упражнении «»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения согласовывать свои движения с движениями других детей: начинать и заканчивать упражнения одновременно</p>
7	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного	<p>1. Разучивание детьми ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (слабая зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Силачи»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков на двух ногах через гимнастическую скамейку слева и справа, хват руками сбоку скамейки (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Ловкий кузнечик»</p>

	характера	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей организма детей Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений
8	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Силачи» 2. Закрепление двигательного умения детей прыгать на двух ногах через гимнастическую скамейку слева и справа, хват руками сбоку скамейки (умеренная и большая зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Ловкие ребята» Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений
9	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Разучивание детьми ходьбы, пружиня ноги в коленях на каждый шаг (слабая зона мощности) в новом игровом упражнении «Пружинка» 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ № 6 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц (умеренная зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Смотри и повторяй!» Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности Способствовать повышению интереса детей к выполнению коллективных действий
10	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Разучивание детьми упражнения «Ласточка» (слабая зона мощности) 2. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы, пружиня ноги в коленях на каждый шаг (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Пружинка» Укрепление мышц спины и брюшного пресса организма детей Способствовать проявлению творчества и самостоятельности детей в процессе выполнения игровых заданий
11	Развитие ловкости детей средствами физических	1. Формирование основ техники выполнения детьми упражнения «Ласточка» (слабая зона мощности)

	упражнений ациклического характера	2. Закрепление двигательного умения детей размыкаться и смыкаться в колонне и шеренге приставным шагом в знакомой подвижной игре «Сигнал»
		Укрепление мышц спины и связок свода стопы организма детей
		Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности
12	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей ходить, пружиня ноги в коленях на каждый шаг в знакомом игровом упражнении «Пружинка»
		2. Закрепление двигательного умения детей выполнять упражнение «Ласточка»
		3. Закрепление двигательного умения детей ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками в новом игровом упражнении «Гусеница»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Способствовать проявлению творчества и самостоятельности детей в организации и проведении подвижных игр

## МАЙ

№ занятия	Двигательные способности (цель и характер физических упражнений)	ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ
1	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми сгибания – разгибания рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (слабая зона мощности) в новом игровом упражнении «Солдаты»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей метать предметы на дальность (не менее 3,5 – 6,5м) (умеренная и большая зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Кто бросит дальше!»</p> <p>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса организма детей</p> <p>Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений</p>
2	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Разучивание детьми ходьбы и бега со сменой направляющего (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Будь внимателен!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми сгибания – разгибания рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Солдаты»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога</p>
3	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми ведения мяча ногой (правой – левой поочередно) прямо, змейкой между предметами, отбивание в ворота (слабая зона мощности) в новой подвижной игре «Футболисты»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы и бега со сменой направляющего (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомом игровом упражнении «Будь внимателен!»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять устойчивое положение туловища при выполнении упражнений координационной направленности</p>

		Закрепление у детей умения осознанно относиться к выполнению правил игры
4	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей прыгать на двух ногах через гимнастическую скамейку слева и справа, хват руками сбоку скамейки (умеренная и большая зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Ловкие ребята»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей сгибать – разгибать руки в упоре лежа от гимнастической скамейки (умеренная зона мощности) в знакомом игровом упражнении «Солдаты»</p>
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей организма детей
		Способствовать повышению интереса детей к выполнению предложенных игровых заданий
5	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми бросания мяча в парах разными способами: снизу, из – за головы, от груди (расстояние 1,5м) (умеренная зона мощности) в знакомой подвижной игре «Ты мне – я тебе!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми ведения мяча ногой (правой – левой поочередно) прямо, змейкой между предметами, отбивание в ворота (слабая и умеренная зоны мощности) в знакомой подвижной игре «Футболисты»</p>
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Способствовать повышению мотивации детей к проведению подвижных игр
6	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей ходить и бегать со сменой направляющего в знакомом игровом упражнении «Слушай сигнал!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей бросать мяч в парах разными способами: снизу, из – за головы, от груди (расстояние 1,5м) в знакомой подвижной игре «Ты мне – я тебе!»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей вести мяч ногой (правой – левой поочередно) прямо, змейкой между предметами, отбивание в ворота в знакомой подвижной игре «Футболисты»</p>
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие, преодолевая препятствия на пути
		Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать

	в игровой деятельности
--	------------------------