

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

СЕНТЯБРЬ

№ 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. Совершенствование навыка выполнения бега, высоко поднимая колено и сильно сгибая ноги назад в подвижной игре «Догони свою пару»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения метания на дальность (6–12 м) левой и правой рукой в подвижной игре с элементами соревнования «Кто бросит дальше всех?»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения ползания на четвереньках, опираясь на предплечья и колени, по гимнастической скамейке, бревну с предметами на спине в игровом упражнении «Проползи – не урони!»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Закрепление умения детей соблюдать правилами поведения на занятиях физической культурой</p>
2	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Совершенствование навыка выполнения ходьбы на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп в игровом упражнении «Будь внимателен!»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения прыжка в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см) в подвижных играх «Не замочи ног!» и «Волк во рву»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения поднимания – опускания туловища из положения лежа на спине в положение седа и обратно в игровом упражнении «Силачи - циркачи»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие во время ходьбы, прыжков</p> <p>Воспитание у детей желания активно участвовать в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования</p>
3	Развитие	1. Разучивание детьми комплекса ОРУ №1 без предметов в движении на разные группы мышц в

	<p>координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера</p>	<p>игровом упражнении «Смотри и повторяй!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми перебрасывания волана на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку); свободного передвижения по площадке во время игры в подвижной игре «Перебрось волан партнеру»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи прямо и боком приставным шагом с набивным мешочком на голове в игровом упражнении «Пройди – не урони!»</p>
4	<p>Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера</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> <p>1. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ №1 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Смотри и повторяй!»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи прямо и боком приставным шагом с набивным мешочком на голове в игровом упражнении «Пройди – не урони!»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения перебрасывания мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м) из положения сидя ноги скрестно; через сетку в подвижной игре «Ты мне – я тебе»</p>
5	<p>Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера</p>	<p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений</p> <p>1. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ № 1 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Смотри и повторяй!»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения прыжков на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м в игровом упражнении «Попрыгунчики»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения ведения шайбы (на траве) клюшкой, не отрывая ее от шайбы; ведения шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними в эстафете «Дорожка</p>

		хоккеиста»
		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 перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку); свободно передвигаться по площадке во время игры в подвижной игре «Перебрось волан партнеру»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения построения (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу в подвижной игре с элементами соревнования «Чья команда быстрее построиться!»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения бросания биты сбоку, от плеча, заняв правильное исходное положение в игровом упражнении «Не промахнись!»</p>
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений координационной направленности
		Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности

ОКТАБРЬ

№ 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	<p>1. Закрепление двигательного умения детей ходить с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом влево - вправо, вперед и назад в игровом упражнении «Не ошибись!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей прыгать через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; с зажатым между ног мешочком с песком в игре «Веселая эстафета»</p>

	смешанного характера	3. Закрепление двигательного умения детей выполнять передачу мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте в подвижной игре «Точный пас»
		Укрепление мышц нижних конечностей организма детей
		Способствовать проявлению активности и инициативы детей в процессе двигательной деятельности
2	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей выполнять передачу мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча) в подвижной игре «Точный пас» 2. Совершенствование навыка выполнения правого – левого бокового галопа в эстафете «Наездники» 3. Совершенствование навыка выполнения прыжков через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; с зажатым между ног мешочком с песком в игре «Веселая эстафета»
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и мышц и связок свода стопы организма детей
		Закрепление у детей умения придерживаться определенного направления передвижения по заданию педагога
3	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	1. Закрепление двигательного умения детей выполнять перестроение в колонну по двое, по трое на ходу, из одного круга в несколько (2—3) в игровом упражнении «Будь внимателен!» 2. Закрепление двигательного умения детей ходить по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку в подвижной игре «Будь осторожен!» 3. Совершенствование навыка выполнения комплекса ОРУ № 1 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Смотри и повторяй!»
		Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности
		Совершенствование у детей умения придерживаться определенного направления передвижения по заданию педагога
4	Развитие общей выносливости детей средствами	1. Закрепление двигательного умения детей непрерывно бегать в медленном темпе в течение 2–3 минут в игровом упражнении «Спортсмены тренируются» 2. Закрепление двигательного умения детей прыгать через короткую скакалку разными

	физических упражнений циклического характера	<p>способами (на двух ногах, с ноги на ногу) в игровом упражнении «Будь ловким!»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей вращать обруч на талии в игровом упражнении «Удерживай обруч!»</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса и нижних конечностей организма детей</p> <p>Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений</p>
5	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Совершенствование навыка выполнения ходьбы с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом влево - вправо, вперед и назад в подвижной игре с элементами соревнования «Полоса препятствий»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения непрерывного бега в медленном темпе в течение 2–3 минут в игровом упражнении «Спортсмены тренируются»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей вращать обруч на талии в игровом упражнении «Удерживай обруч!»</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса и нижних конечностей организма детей</p> <p>Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений</p>
6	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Разучивание детьми комплекса ОРУ №2 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц в игровом упражнении «Делай как я!»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения перестроения в колонну по двое, по трое на ходу, из одного круга в несколько (2—3) в игровом упражнении «Будь внимателен!»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку в игровом упражнении «Будь осторожен!»</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 силовой выносливости детей средствами	<p>1. Закрепление двигательного умения детей ходить в полном приседе правым – левым боком поочередно в подвижной игре «Гномы»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей ползать на животе по гимнастической скамейке,</p>

	физических упражнений смешенного характера	<p>подтягиваясь руками в игровом упражнении «Крокодилы»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку); свободно передвигаться по площадке во время игры в подвижной игре «Перебрось волан партнеру»</p>
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности
8	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Совершенствование навыка выполнения ходьбы в полном приседе правым – левым боком поочередно в подвижной игре с элементами соревнования «Гуси»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения ползания на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками в подвижной игре с элементами соревнования «Крокодилы»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения передачи мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте в подвижной игре «Точный пас»</p>
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей организма детей
		Закрепление у детей умения придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры
9	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ № 2 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц в игровом упражнении «Делай как я!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами в подвижной игре «Школа мяча»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения передачи мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча) в подвижной игре «Мяч водящему»</p>
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое положение туловища при выполнении упражнений координационной направленности
		Закрепление у детей умения соблюдать правила выполнения упражнений через сюжет подвижных игр
10	Развитие общей выносливости детей средствами	<p>1. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ № 2 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц в игровом упражнении «Делай как я!»</p> <p>2. Разучивание детьми перебрасывания мяча друг другу двумя руками от груди в движении в</p>

	физических упражнений смешанного характера	<p>подвижной игре «Точный пас»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой</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>
11	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми перебрасывания мяча друг другу двумя руками от груди в движении в подвижной игре «Точный пас»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения перебрасывания волана на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку); свободного передвижения по площадке во время игры в подвижной игре «Перебрось волан партнеру»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения катания на самокате, отталкиваясь одной ногой в эстафете «Быстрый самокат»</p> <p>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и мышц и связок свода стопы организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на зрительные ориентиры и звуковые сигналы педагога</p>
12	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей перебрасывать мяча друг другу двумя руками от груди в движении в подвижной игре «Точный пас»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения упражнения «Ласточка»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения бросания мяча вверх, о пол, ловли его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами в подвижной игре «Школа мяча»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении физических упражнений</p> <p>Способствовать проявлению активности, творчества и самостоятельности детей в организации и проведении подвижных игр</p>

НОЯБРЬ

№ занятия	Двигательные способности (цель и характер физических упражнений)	<i>ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ</i>
1	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей непрерывно ходить по рыхлому снегу в течение 5-7мин в подвижной игре «Следопыты» 2. Разучивание детьми скольжения с разбега по ледяным дорожкам на одной ноге, с поворотом в подвижной игре «Проскользи – не упади!» 3. Закрепление двигательного умения детей выполнять скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев в той же подвижной игре Укрепление мышц нижних конечностей организма детей Поддерживать интерес воспитанников к физической культуре и спорту
2	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей выполнять бег, выбрасывая прямые ноги вперед в подвижной игре с элементами соревнования «Бегуны» 2. Закрепление двигательного умения детей ползать по - пластунски с преодолением препятствий в подвижной игре «Разведчики» 3. Совершенствование навыка выполнения перебрасывания мяча друг другу двумя руками от груди в движении в эстафете «Мяч водящему» Укрепление мышечного корсета организма детей Закрепление у детей умения придерживаться определенного направления передвижения с опорой на звуковые сигналы педагога
3	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении в игровом упражнении «Не теряй мяч!» 2. Совершенствование навыка выполнения равнения в колонне, шеренге, круге; размыкания и смыкания приставным шагом в подвижной игре «На параде!» 3. Совершенствование навыка выполнения бега, выбрасывая прямые ноги вперед в подвижной игре с элементами соревнования «Бегуны»

		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности
		Способствовать повышению интереса детей к выполнению коллективных действий
4	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание детьми прыжков на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см) 2. Совершенствование навыка выполнения отбивания мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении в эстафете «Не теряй мяч!» 3. Совершенствование навыка выполнения ползания по - пластунски с преодолением препятствий в подвижной игре с элементами соревнования «Полоса препятствий»
		Укрепление мышечной системы организма детей
		Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения своих сверстников
5	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по рыхлому снегу в течение 5-7мин в подвижной игре «След в след» 2. Формирование основ техники выполнения детьми скольжения с разбега по ледяным дорожкам на одной ноге, с поворотом в подвижной игре «Проскользи – не упади!» 3. Совершенствование навыка выполнения скольжения с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев в той же подвижной игре
		Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей
		Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога
6	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ № 3 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Делай как я!» 2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см) 3. Закрепление двигательного умения детей выполнять кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур) в подвижной игре «Фигуры»
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений координационной направленности
		Закрепление у детей умения согласовывать свои движения с движениями других детей: начинать и заканчивать упражнения одновременно

7	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Разучивание детьми прыжков вверх из глубокого приседа в подвижной игре «Лягушки и цапля»
		2. Совершенствование навыка выполнения кружения с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур) в подвижной игре «Фигуры»
		3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по бревну прямо, боком на носках в игровом упражнении «Гимнасты»
		Укрепление мышц нижних конечностей организма детей
		Способствовать повышению интереса детей к выполнению коллективных действий
8	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Разучивание детьми ползания на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами в игровом упражнении «Жуки»
		2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков вверх из глубокого приседа в подвижной игре «Лягушки и цапля»
		3. Закрепление двигательного умения детей прыгать на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, спины и нижних конечностей организма детей
		Совершенствование у детей умения соблюдать правила выполнения упражнений через сюжет подвижных игр
9	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ № 3 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Делай как я!»
		2. Формирование основ техники выполнения детьми ползания на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами в игровом упражнении «Жуки»
		3. Закрепление двигательного умения детей скользить с разбега по ледяным дорожкам на одной ноге, с поворотом в подвижной игре «Проскользи – не упади!»
		Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности
		Формирование у детей навыков безопасного поведения в подвижных играх и спортивных упражнениях
10	Развитие силовой выносливости детей	1. Разучивание детьми подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывания и ловли мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) в

	<p>средствами физических упражнений смешанного характера</p>	<p>игровом упражнении «Не промахнись!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей прыгать вверх из глубокого приседа в подвижной игре с элементами соревнования «Кенгуру»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами в эстафете «Переправа»</p>
		<p>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и связок свода стопы организма детей</p>
		<p>Закрепление у детей умений самообслуживания при раздевании и одевании до и после занятий физической культурой</p>
11	<p>Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера</p>	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывания и ловли мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) в игровом упражнении «Не промахнись!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять ходьбу в сочетании с другими видами движений в игровом упражнении «Не ошибись!»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей бегать мелким и широким шагом в игровом упражнении «Гномы и великаны»</p>
		<p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p>
		<p>Закрепление у детей умений самообслуживания при раздевании и одевании до и после занятий физической культурой</p>
12	<p>Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера</p>	<p>1. Закрепление двигательного умения детей выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держать ракетку) в игровом упражнении «Не промахнись!»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения ходьбы в сочетании с другими видами движений в игровом упражнении «Не ошибись!»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения бега мелким и широким шагом в игровом упражнении «Гномы и великаны»</p>
		<p>Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку и устойчивое равновесие при выполнении упражнений координационной направленности</p>
		<p>Закрепление у детей умения выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии</p>

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 циклического характера	<p>1. Разучивание детьми бега из разных исходных положений в подвижной игре «Спортсмены тренируются»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения скрестного шага в игровом упражнении «Паутинка»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения прыжков вверх из глубокого приседа в подвижной игре с элементами соревнования «Кенгуру»</p> <p>Укрепление мышц нижних конечностей организма детей</p> <p>Закрепление 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 спуска на санках с горки, поднимая заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.) в подвижной игре «Возьми приз!»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения скольжения с разбега по ледяным дорожкам на одной ноге, с поворотом в подвижной игре «Сильный толчок»</p> <p>Укрепление мышц спины, связок и свода стопы организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения соблюдать предложенный педагогом темп выполнения упражнения</p>
3	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми перестроения в колонну по четыре на ходу, из одного круга в 4 в игровом упражнении «Будь внимателен!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми бега из разных исходных положений в подвижной игре «Спортсмены тренируются»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения комплекса ОРУ № 3 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Делай как я!»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять устойчивое положение туловища при выполнении</p>

		упражнений координационной направленности
		Закрепление у детей умения не наталкиваться друг на друга во время передвижений, согласовывая свободные движения рук и ног
4	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание детьми ходьбы по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки в игровом упражнении «Гимнасты» 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять бег из разных исходных положений в эстафете «Бегуны» 3. Совершенствование навыка выполнения прыжков на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).
		Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей
		Способствовать проявлению инициативы, творчества и самостоятельности детей в организации и проведении подвижных игр
5	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание детьми прыжков через длинную скакалку парами, прыжков через большой обруч (как через скакалку) в игровом упражнении «Будь ловким!» 2. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки в игровом упражнении «Гимнасты» 3. Совершенствование навыка выполнения ползания на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами в эстафете «Переправа»
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие при передвижении по ограниченной плоскости
		Закрепление у детей умения осознанно относиться к выполнению правил игры
6	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание детьми комплекса ОРУ № 4 с большим мячом на месте на разные группы мышц в игровом упражнении «Смотри и повторяй!» 2. Формирование основ техники выполнения детьми перестроения в колонну по четыре на ходу, из одного круга в 4 в игровом упражнении «Будь внимателен!» 3. Закрепление двигательного умения детей ходить по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки в игровом упражнении «Гимнасты»

	смешанного характера	Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Закрепление у детей умения согласовывать свои движения с движениями других детей: начинать и заканчивать упражнения одновременно
7	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование основ техники выполнения детьми спуска на санках с горки, поднимая заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.) в подвижной игре «Возьми приз!» 2. Формирование основ техники выполнения детьми скольжения с невысокой горки в подвижной игре «Кто дальше проскользит» 3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину в подвижной игре «Шире шаг»
		Укрепление мышц спины и нижних конечностей организма детей
		Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений
8	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание детьми ведения мяча в разных направлениях в подвижной игре «Проведи мяч» 2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков через длинную скакалку парами, прыжков через большой обруч (как через скакалку) в игровом упражнении «Будь ловким!» 3. Закрепление двигательного умения детей ходить в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в подвижной игре «На параде!»
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей организма детей
		Закрепление у детей умения самостоятельно выполнять задания инструктора
9	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ №4 с большим мячом на месте на разные группы мышц в игровом упражнении «Смотри и повторяй!» 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять перестроение в колонну по четыре на ходу, из одного круга в 4 в игровом упражнении «Будь внимателен!» 3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в том же игровом упражнении
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Совершенствование у детей умения самостоятельно выполнять задания инструктора
10	Развитие общей	1. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ №4 с большим мячом на

	выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>месте на разные группы мышц в игровом упражнении «Будь внимателен!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми ведения мяча в разных направлениях в подвижной игре «Проведи мяч»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей прыгать через длинную скакалку парами, прыгать через большой обруч (как через скакалку) в игровом упражнении «Будь ловким!»</p>
		Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей
		Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений
11	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей выполнять спуск на санках с горки, поднимая заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.) в подвижной игре «Быстрые санки»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять скольжение с невысокой горки в подвижной игре «Кто дальше проскользит»</p>
		Укрепление мышц спины, связок и свода стопы организма детей
		Воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости.
12	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки в игровом упражнении «Гимнасты»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять ведение мяча в разных направлениях в подвижной игре с элементами соревнования «Проведи мяч»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держать ракетку) в игровом упражнении «Не промахнись!»</p>
		Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности
		Способствовать проявлению доброжелательного отношения детей друг к другу в процессе выполнения игровых заданий

ЯНВАРЬ

№ 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. Совершенствование навыка выполнения комплекса ОРУ №4 с большим мячом на месте на разные группы мышц в игровом упражнении «Не ошибись!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять ходьбу гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьбу в полуприседе в игровом упражнении «Делай правильно!»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей выполнять прыжок в высоту с разбега (не менее 50 см)</p> <p>Укрепление мышц нижних конечностей организма детей</p> <p>Продолжать знакомить воспитанников с элементарными правилами поведения на занятиях физической культурой и безопасного обращения с физкультурным оборудованием</p>
2	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей метать в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) в подвижной игре с элементами соревнования «Кто самый меткий?»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения ходьбы гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьбы в полуприседе в игровом упражнении «Делай правильно!»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения прыжка в высоту с разбега (не менее 50 см)</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Продолжать знакомить воспитанников с элементарными правилами поведения на занятиях физической культурой и безопасного обращения с физкультурным оборудованием</p>
3	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических	<p>1. Разучивание детьми расчета на «первый-второй» и перестроения из одной шеренги в две; расчета по порядку в игровом упражнении «Не ошибись!»</p> <p>2. Разучивание детьми игровых заданий на санках (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот)</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении в подвижной игре</p>

	упражнений смешанного характера	«Лесная карусель»
		Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей
		Способствовать повышению интереса детей к выполнению коллективных действий
4	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание детьми комплекса ОРУ № 5 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Повторяй за мной!» 2. Совершенствование навыка выполнения бега в колонне по одному, по двое, в разных направлениях в игровом упражнении «Ручеек» 3. Совершенствование навыка выполнения метания в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) в подвижной игре с элементами соревнования «Кто самый меткий?»
		Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку и устойчивое равновесие при выполнении физических упражнений на месте и в движении
		Закрепление у детей умения согласовывать свои движения с движениями других детей: начинать и заканчивать упражнения одновременно
5	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование основ техники выполнения детьми игровых заданий на санках (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) 2. Совершенствование навыка выполнения спуска на санках с горки, поднимая заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.) в подвижной игре «Собери флажки (снежки и т.д.)» 3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе, поворотов переступанием в движении в подвижной игре «Лесная карусель»
		Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей
		Воспитание бережного отношения к физкультурному инвентарю
6	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений ациклического характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание детьми ходьбы по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок в игровом упражнении «Гимнасты» 2. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ № 5 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Выполняй правильно!» 3. Формирование основ техники выполнения детьми расчета на «первый-второй» и перестроения из одной шеренги в две; расчета по порядку в игровом упражнении «Не ошибись!»

		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей организма детей
		Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности
7	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений ациклического характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ № 5 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Выполняй правильно!» 2. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок в игровом упражнении «Гимнасты» 3. Закрепление двигательного умения детей пролезать в обруч разными способами; подлезать под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см) в эстафете «Полоса препятствий»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Совершенствование у детей умения соблюдать дистанцию во время передвижения
8	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений ациклического характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление двигательного умения детей выполнять игровые задания на санках (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) 2. Совершенствование навыка выполнения пролезания в обруч разными способами; подлезания под снежные ворота, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см) в эстафете «Полоса препятствий» 3. Совершенствование навыка выполнения скольжения с невысокой горки в подвижной игре с элементами соревнования «Кто дальше проскользит?»
		Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей
		Совершенствование у детей умения соблюдать дистанцию во время передвижения
9	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление двигательного умения детей выполнять расчет на «первый-второй» и перестраиваться из одной шеренги в две; выполнять расчет по порядку в игровом упражнении «Не ошибись!» 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок в игровом упражнении «Гимнасты» 3. Совершенствование навыка выполнения ведения мяча в разных направлениях в эстафете «Гонка мячей»
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое положение туловища при выполнении упражнений координационной направленности

	Закрепление у детей умения не наталкиваться друг на друга во время передвижений, согласовывая свободные движения рук и ног
--	--

ФЕВРАЛЬ

№ занятия	Двигательные способности (цель и характер физических упражнений)	<i>ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ</i>
1	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей ходить по гимнастической скамейке, с раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками в игровом упражнении «Акробаты»
		2. Совершенствование навыка выполнения ходьбы в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, в рассыпную в подвижной игре «Сигнал»
		3. Совершенствование навыка выполнения бега из разных исходных положений в эстафете «Бегуны»
		Укрепление мышц нижних конечностей организма детей
		Закрепление у детей умения соблюдать правила выполнения упражнений через сюжет подвижных игр
2	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Разучивание детьми ходьбы на лыжах попеременным двухшажным ходом (с палками) в подвижной игре «Коридор»
		2. Совершенствование навыка выполнения игровых заданий на санках (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот)
		Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей
		Закрепление у детей умения соблюдать предложенный педагогом темп выполнения упражнения
3	Развитие координационных	1. Совершенствование навыка выполнения комплекса ОРУ № 5 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Выполняй правильно!»

	двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	2. Закрепление двигательного умения детей бросать мяч о стену, ловить его двумя руками; перебрасывать набивные мячи в подвижной игре «Ловкачи - силачи»
		3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки в игровом упражнении «Гимнасты»
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое положение туловища и правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности
Совершенствование у детей умения ориентироваться в пространстве		
4	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Разучивание детьми подъема на горку елочкой. Спуска с горки в высокой стойке, торможения в подвижной игре «Лыжники»
		2. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы на лыжах попеременным двухшажным ходом (с палками) в подвижной игре «Коридор»
		Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей
Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений		
5	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений ациклического характера	1. Разучивание детьми комплекса ОРУ № 6 со скакалкой на месте на разные группы мышц
		2. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по гимнастической скамейке, с раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками в эстафете «Чья команда быстрее выполнит задание»
		3. Совершенствование навыка выполнения бега с различными заданиями, с преодолением препятствий в той же эстафете
Укрепление мышечной системы организма детей		
Воспитание стремления проявлять максимально физические качества при выполнении движений, оценивать их выполнение, общий результат		
6	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ № 6 со скакалкой на месте на разные группы мышц
		2. Закрепление двигательного умения детей ползать на четвереньках (расстояние 5–6 м), толкая головой набивной мяч в игровом упражнении «Толкатели»
		3. Совершенствование навыка выполнения перестроения в колонну по четыре на ходу, из

		одного круга в 4 в подвижной игре «Не ошибись!»
		Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку и устойчивое равновесие при выполнении упражнений в равновесии
		Способствовать проявлению у детей умения демонстрировать культуру движений в различных видах двигательной деятельности
7	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей ползать на четвереньках (расстояние 5–6 м), толкая головой набивной мяч в игровом упражнении «Толкатели»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения бросания мяча о стену, ловли его двумя руками; перебрасывания набивных мячей в подвижной игре с элементами соревнования «Самые ловкие»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения прыжков с высоты 40 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка в эстафете «Наездники»</p>
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Способствовать проявлению у детей умения демонстрировать культуру движений в различных видах двигательной деятельности
8	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми подъема на горку елочкой. Спуска с горки в высокой стойке, торможения в подвижной игре «Лыжники»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей ходить на лыжах попеременным двухшажным ходом (с палками) в подвижной игре «Коридор»</p>
		Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей
		Способствовать повышению мотивации детей к занятиям физическими упражнениями
9	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических	<p>1. Разучивание детьми ходьбы по рейкам наклонной деревянной лестницы вверх и вниз в игровом упражнении «Акробаты»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ № 6 со скакалкой на месте на разные группы мышц</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей прыгать на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением в эстафете «Попрыгунчики»</p>

	упражнений смешанного характера	Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Продолжать учить воспитанников принимать активное участие в расстановке и уборке физкультурного оборудования
10	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	1. Закрепление двигательного умения детей выполнять подъем на горку елочкой. Спуск с горки в высокой стойке, торможение в подвижной игре «Лыжники» 2. Совершенствование навыка выполнения ходьбы на лыжах попеременным двухшажным ходом (с палками) в подвижной игре «Коридор»
		Укрепление мышц нижних конечностей организма детей
		Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий педагога
11	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы по рейкам наклонной деревянной лестницы вверх и вниз в игровом упражнении «Акробаты» 2. Закрепление двигательного умения детей лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног в подвижной игре «Ловля обезьян» 3. Совершенствование навыка выполнения прыжков на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением в эстафете «Попрыгунчики»
		Укрепление мышц верхних конечностей и связок свода стопы организма детей
		Способствовать проявлению активности и инициативы детей в процессе двигательной деятельности
12	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей ходить по рейкам наклонной деревянной лестницы вверх и вниз в игровом упражнении «Акробаты» 2. Совершенствование навыка выполнения прыжков через длинную скакалку парами, прыжков через большой обруч (как через скакалку) в игровом упражнении «Будь ловким!» 3. Совершенствование навыка выполнения лазанья по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног в эстафете «Смотр пожарных команд»
		Укрепление мышц спины и брюшного пресса организма детей
		Способствовать проявлению творчества и самостоятельности детей в организации и

проведении подвижных игр

МАРТ

№ занятия	Двигательные способности (цель и характер физических упражнений)	<i>ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ</i>
1	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей непрерывно бегать в медленном темпе по рыхлому снегу в течение 2-3мин. в игровом упражнении «Следопыты» 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять подъем на горку лесенкой. Спуск с горки в низкой стойке, торможение в подвижной игре «Слалом» 3. Совершенствование навыка выполнения подъема на горку елочкой. Спуска с горки в высокой стойке, торможения в той же подвижной игре Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей Закрепление у детей умения соблюдать правила безопасного поведения в ходе выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования
2	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей бегать со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа в игровом упражнении «Спортивная карусель» 2. Совершенствование навыка выполнения прыжков на двух ногах через гимнастическую скамейку слева и справа хват руками сбоку скамейки в эстафете «Кенгуру» 3. Совершенствование навыка выполнения ползания на четвереньках, опираясь на ладони и стопы, спиной вниз, продвигаясь ногами вперед в эстафете «Пауки» Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей Закрепление у детей умения соблюдать правила безопасного поведения в ходе выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования
3	Развитие ловкости	1. Совершенствование навыка выполнения расчета на «первый-второй» и перестроения из

	детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>одной шеренги в две; расчета по порядку в игровом упражнении «Не ошибись!»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения комплекса ОРУ № 6 со скакалкой на месте на разные группы мышц</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения бега со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа в игровом упражнении «Спортивная карусель»</p>
		Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности
		Способствовать повышению интереса детей к выполнению коллективных действий
4	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми лазанья по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали в подвижной игре «Пожарные на ученье»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком в подвижной игре «Канатоходцы»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения подскоков на месте и с продвижением вперед в подвижной игре «Мы веселые ребята»</p>
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и связок свода стопы организма детей
		Формирование представления о необходимости движений и регулярных занятий физической культурой
5	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Совершенствование навыка выполнения непрерывного бега в медленном темпе по рыхлому снегу в течение 2-3 мин. в игровом упражнении «Следопыты»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой в подвижной игре «Передай шайбу»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения подъема на горку лесенкой. Спуска с горки в низкой стойке, торможения в подвижной игре «Слалом»</p>
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и связок свода стопы организма детей
		Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности
6	Развитие ловкости детей средствами	<p>1. Разучивание детьми комплекса ОРУ № 7 с мячом в движении на разные группы мышц</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми лазанья по гимнастической стенке с</p>

	физических упражнений ациклического характера	перелезанием с пролета на пролет по диагонали в подвижной игре «Пожарные на ученье» 3. Закрепление двигательного умения детей метать в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель в подвижной игре «Охотники и звери»
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие во время выполнения физических упражнений
		Способствовать активному участию воспитанников в совместных играх, поощрять игры, в которых проявляется смелость, находчивость, выдержка, взаимовыручка
7	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	1. Разучивание детьми подпрыгивания на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжков на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности в подвижной игре «Цирковые артисты» 2. Закрепление двигательного умения детей перебрасывать мяч малого диаметра из одной руки в другую в той же подвижной игре 3. Закрепление двигательного умения детей лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали в той же подвижной игре
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку во время выполнения физических упражнений
		Воспитание бережного отношения к своему телу, своему здоровью
8	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми подпрыгивания на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжков на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности в подвижной игре «На тренировке» 2. Закрепление двигательного умения детей забивать шайбу в ворота, держать клюшку двумя руками (справа и слева) в подвижной игре «Точный удар» 3. Совершенствование навыка выполнения перебрасывания малого мяча из одной руки в другую в подвижной игре «Точный бросок»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Побуждать детей быть доброжелательными друг к другу, договариваться, планировать и обсуждать свои действия и действия всех играющих
9	Развитие координационных	1. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ № 7 с мячом в движении на разные группы мышц

	двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешенного характера	<p>2. Закрепление двигательного умения детей подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности в подвижной игре «Цирковые артисты»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок в той же подвижной игре</p>
		Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности
		Побуждать детей быть доброжелательными друг к другу, уметь договариваться, планировать и обсуждать свои действия и действия всех играющих
10	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ № 7 с мячом в движении на разные группы мышц</p> <p>2. Разучивание детьми прыжков вверх, попеременно отталкиваясь правой и левой ногой от гимнастической скамейки в игровом упражнении «Прыгай выше!»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения бега по полосе препятствий в эстафете</p>
		Укрепление мышц нижних конечностей организма детей
		Способствовать активности и инициативности детей в двигательной деятельности, приучать их общаться спокойно, проявлять доброжелательное отношение к окружающим сверстникам
11	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков вверх, попеременно отталкиваясь правой и левой ногой от гимнастической скамейки в игровом упражнении «Прыгай выше!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой в подвижной игре «Передай шайбу»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения забивания шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева) в подвижной игре «Точный удар»</p>
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей организма детей
		Совершенствование у детей умения ориентироваться в пространстве
12	Развитие координационных	1. Закрепление двигательного умения детей прыгать вверх, попеременно отталкиваясь правой и левой ногой от гимнастической скамейки в эстафете «Прыгай выше!»

	двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	2. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком в подвижной игре «Канатоходцы»
		3. Совершенствование навыка выполнения метания в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метания в движущуюся цель в подвижной игре «Ловишки с мячом»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Воспитание бережного отношения к своему здоровью, к здоровью других детей.

АПРЕЛЬ

№ 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	1. Разучивание детьми ловли летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон в подвижной игре «За мячом»
		2. Закрепление двигательного умения детей выполнять челночный бег: 3—5 раз по 10 м в эстафете «От флажка до флажка»
		3. Закрепление двигательного умения детей прыгать вверх, попеременно отталкиваясь правой и левой ногой от гимнастической скамейки в эстафете «Прыгай выше!»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Совершенствование у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на зрительные ориентиры и звуковые сигналы педагога
2	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений	1. Формирование основ техники выполнения детьми ловли летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон в подвижной игре «За мячом»
		2. Совершенствование навыка выполнения челночного бега: 3—5 раз по 10 м в эстафете «От флажка до флажка»
		3. Совершенствование навыка выполнения прыжков вверх, попеременно отталкиваясь правой

	смешанного характера	и левой ногой от гимнастической скамейки в эстафете «Прыгай выше!»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Совершенствование у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на зрительные ориентиры и звуковые сигналы педагога
3	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений ациклического характера	1. Совершенствование навыка выполнения комплекса ОРУ № 7 с мячом в движении на разные группы мышц 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять повороты направо, налево, кругом прыжком в игровом упражнении «Не ошибись!» 3. Закрепление двигательного умения детей ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон в подвижной игре «За мячом»
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности
		Побуждать детей к самооценке и оценки действий и поведения сверстников, проявлять элементы творчества при выполнении физических упражнений и участвуя в подвижных играх
4	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей бегать со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять ведение мяча ногой змейкой между расставленными предметами, отбивание в предметы, забивание мяча в ворота в подвижной игре «Дорожка футболиста» 3. Совершенствование навыка выполнения вращения обруча на талии в подвижной игре «Удерживай обруч!»
		Укрепление мышц спины, мышц и связок свода стопы организма детей
		Побуждать детей активно использовать свой двигательный опыт и навыки
5	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений	1. Закрепление двигательного умения детей выполнять ведение мяча ногой змейкой между расставленными предметами, отбивание в предметы, забивание мяча в ворота в подвижной игре «Дорожка футболиста» 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену

	смешанного характера	(правильно держать ракетку) в игровом упражнении «Не промахнись!» 3. Совершенствование навыка выполнения бега со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой в эстафете
		Укрепление мышц спины, мышц и связок свода стопы организма детей
		Побуждать детей активно использовать свой двигательный опыт и навыки
6	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	1. Разучивание детьми комплекса ОРУ № 8 с обручем в движении на разные группы мышц 2. Закрепление двигательного умения детей ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон в подвижной игре «За мячом» 3. Совершенствование навыка выполнения поворотов направо, налево, кругом прыжком в игровом упражнении «Не ошибись!»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Закрепление у детей умения согласовывать свои движения с движениями других детей: начинать и заканчивать упражнения одновременно
7	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Разучивание детьми метания предметов на дальность с разбега в подвижной игре «Перебрось за линию» 2. Закрепление двигательного умения детей ходить по рейкам наклонной деревянной лестницы вверх и вниз в игровом упражнении «Акробаты» 3. Закрепление двигательного умения детей лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали в подвижной игре «Пожарные на ученье»
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей организма детей
		Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений
8	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми метания предметов на дальность с разбега в подвижной игре «Перебрось за линию» 2. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по рейкам наклонной деревянной лестницы вверх и вниз в игровом упражнении «Акробаты» 3. Совершенствование навыка выполнения лазанья по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали в подвижной игре с элементами соревнования «Пожарные

		на ученье»
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей организма детей
		Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений
9	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ № 8 с обручем в движении на разные группы мышц</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять напрыгивание на скамейку, спрыгивание за линию (на мягкое покрытие) в игровом упражнении «Точный прыжок»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей метать предметы на дальность с разбега в подвижной игре с элементами соревнования «Кто дальше бросит»</p>
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений координационной направленности
		Поощрение самостоятельности детей в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе в подвижных играх, уверенно анализируют их
10	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми броска мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча в подвижной игре «Мяч в кольцо»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять сгибание – разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки в игровом упражнении «Силачи»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения ведения мяча ногой змейкой между расставленными предметами, отбивания в предметы, забивания мяча в ворота в подвижной игре «Проведи мяч в ворота»</p>
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей организма детей
		Способствовать проявлению творчества и самостоятельности детей в процессе выполнения игровых заданий
11	Развитие общей выносливости детей средствами физических	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми броска мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча в подвижной игре «Мяч в кольцо»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ № 8 с обручем в движении на разные группы мышц</p>

	упражнений ациклического характера	3. Совершенствование навыка выполнения сгибания – разгибания рук в упоре лежа от гимнастической скамейки в игровом упражнении «Силачи»
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей организма детей
		Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности
12	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений ациклического характера	1. Закрепление двигательного умения детей бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча в подвижной игре с элементами соревнования «Мяч в кольцо» 2. Совершенствование навыка выполнения напрыгивания на скамейку, спрыгивания за линию (на мягкое покрытие) в игровом упражнении «Точный прыжок» 3. Совершенствование навыка выполнения подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывания и ловли мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) в игровом упражнении соревновательного характера «Не промахнись!»
		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)	<i>ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ</i>
1	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических	1. Закрепление двигательного умения детей бегать по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом (ширина 15 – 20см, высота 30 – 35см) в игровом упражнении «Ловкие ребята» 2. Совершенствование навыка выполнения бега на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года в игровом упражнении «Веселые соревнования»

	упражнений смешанного характера	<p>3. Совершенствование навыка выполнения метания предметов на дальность с разбега в подвижной игре с элементами соревнования «Кто дальше бросит»</p> <p>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и мышц свода стопы организма детей</p> <p>Способствовать стремлению проявлять максимально физические качества при выполнении движений, оценивать их выполнение, общий результат</p>
2	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей непрерывно ходить в течение 10 мин. по пересеченной местности</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять удары по шайбе с места и после ведения в подвижной игре «Точный удар»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения бега по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом (ширина 15 – 20 см, высота 30 – 35 см) в игровом упражнении «Ловкие ребята»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на зрительные ориентиры и звуковые сигналы педагога</p>
3	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Совершенствование навыка выполнения комплекса ОРУ № 8 с обручем в движении на разные группы мышц</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения ловли летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон в подвижной игре «Мяч в воздухе»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения ударов по шайбе с места и после ведения в подвижной игре «Точный удар»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять устойчивое положение туловища при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Совершенствование у детей умения осознанно относиться к выполнению правил игры</p>
4	Развитие общей выносливости детей средствами физических	<p>1. Закрепление двигательного умения детей бегать по пересеченной местности в подвижной игре «Быстрые ребята»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова</p>

	упражнений смешанного характера	<p>передвигаясь по сигналу в подвижной игре «Баскетболисты»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения непрерывной ходьбы в течение 10мин. по пересеченной местности</p> <p>Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей</p> <p>Способствовать проявлению у детей умения активно использовать свой двигательный опыт и навыки</p>
5	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Совершенствование навыка выполнения бега по пересеченной местности в подвижной игре «Быстрые ребята»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения прыжков через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу) в эстафете «Будь ловким!»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения ведения мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвижения в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу в подвижной игре «Баскетболисты»</p> <p>Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей</p> <p>Способствовать проявлению у детей умения активно использовать свой двигательный опыт и навыки</p>
6	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Совершенствование навыка выполнения подпрыгивания на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжков на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения броска мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча в подвижной игре «Мяч в кольцо»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения прокатывания шайбы клюшкой друг другу, задерживания шайбы клюшкой в подвижной игре «Весёлый хоккей»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности</p>