

**ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ
(СТАРШАЯ 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. Разучивание детьми прыжка в длину с разбега (примерно 100 см) в подвижной игре «Волк во рву»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения ходьбы на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп в игровом упражнении «Будь внимателен!»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения бега с высоким подниманием колена (бедра) в подвижной игре «Догони свою пару»</p> <p>Укрепление мышц и связок свода стопы 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. Разучивание детьми отбивания волана ракеткой, направляя его в определенную сторону в игровом упражнении «Точный удар»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжка в длину с разбега (примерно 100 см) в подвижной игре «Волк во рву»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо в игровом упражнении «Сделай поворот»</p> <p>Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей</p> <p>Воспитание у детей желания активно участвовать в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования</p>
3	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами	<p>1. Разучивание детьми комплекса ОРУ №1 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Смотри и повторяй!»</p> <p>2. Формирование основ техники выполнения детьми отбивания волана ракеткой, направляя его в определенную сторону в игровом упражнении «Точный удар»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей выполнять прыжок в длину с разбега (примерно</p>

	физических упражнений ациклического характера	100 см) в подвижной игре «Не замочи ног» 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
4	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений ациклического характера	1. Разучивание детьми перебрасывания мяча друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли) в подвижной игре «Ты мне – я тебе» 2. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ №1 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Смотри и повторяй!» 3. Совершенствование навыка выполнения построения (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу в подвижной игре с элементами соревнования «Чья команда быстрее построиться!» 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 смешанного характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми перебрасывания мяча друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли) в подвижной игре «Ты мне – я тебе» 2. Закрепление двигательного умения детей поднимания – опускания туловища из положения лежа на спине в положении седа и обратно в игровом упражнении «Силачи» 3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине в игровом упражнении «Пройди – не упади!» Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей Способствовать повышению мотивации детей к проведению подвижных игр
6	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ №1 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Смотри и повторяй!» 2. Закрепление двигательного умения детей перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли) в подвижной игре с элементами соревнования «Быстрый пас» 3. Закрепление двигательного умения детей отбивать волан ракеткой, направляя его в

	определенную сторону в игровом упражнении «Точный удар» 4. Совершенствование навыка выполнения катания на двухколесном велосипеде по прямой, выполняя повороты налево и направо в эстафете «Кто проедет быстрее»
	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 смешанного характера	1. Разучивание детьми прыжков разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м) в игровом упражнении «Попрыгунчики» 2. Закрепление двигательного умения детей играть в бадминтон в паре с инструктором 3. Совершенствование навыка выполнения правого – левого бокового галопа в эстафете «Наездники» 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. Разучивание детьми бросания биты сбоку, занимая правильное исходное положение в игровом упражнении «Не промахнись!» 2. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м) в игровом упражнении «Попрыгунчики» 3. Совершенствование навыка выполнения перебрасывания мяча друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли) в подвижной игре с элементами соревнования «Быстрый пас»

		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 смешанного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание детьми катания на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой в игровом упражнении «По узкой дороге» 2. Формирование основ техники выполнения детьми бросания биты сбоку, занимая правильное исходное положение в игровом упражнении «Не промахнись!» 3. Закрепление двигательного умения детей выполнять перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок в колонне, равнение в шеренге в игровом упражнении «Будь внимателен!»
		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 физических упражнений циклического характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование основ техники выполнения детьми катания на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой в игровом упражнении «По узкой дороге» 2. Закрепление двигательного умения детей непрерывного бега в медленном темпе в течение 1,5–2 минут в игровом упражнении «Спортсмены тренируются» 3. Закрепление двигательного умения детей прыгать разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м) в эстафете «Весёлые насекомые»
		Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей
		Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений
5	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка выполнения комплекса ОРУ №1 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Смотри и повторяй!» 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять игровое упражнение «Ласточка» 3. Закрепление двигательного умения детей ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками в подвижной игре с элементами соревнования «Крокодилы»
		Укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса организма детей
		Способствовать повышению интереса детей к выполнению коллективных действий
6	Развитие ловкости	1. Разучивание детьми комплекса ОРУ №2 с гимнастической палкой на месте на разные группы

	детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>мышц в игровом упражнении «Делай как я!»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения перестроения в колонну по двое, по трое; равнения в затылок в колонне, равнения в шеренге в игровом упражнении «Будь внимателен!»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения игрового упражнения «Ласточка»</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 физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад в игровом упражнении «Будь ловким!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей вращать обруч на талии в игровом упражнении «Удерживай обруч!»</p> <p>3. Закрепление двигательного умения детей кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой в игровом упражнении «По узкой дороге»</p> <p>Укрепление мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей организма детей</p> <p>Воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности</p>
8	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей вращать обруч на талии в игровом упражнении «Удерживай обруч!»</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 ползания на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками в эстафете «Самые сильные»</p> <p>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и мышц брюшного пресса организма детей</p> <p>Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений</p>
9	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми ходьбы по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками в игровом упражнении «Акробаты»</p> <p>2. 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>3. Закрепление двигательного умения детей ходить с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом влево вправо в игровом упражнении «Не ошибись!»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять устойчивое положение туловища при выполнении</p>

		упражнений координационной направленности
		Способствовать проявлению творчества и самостоятельности детей в организации и проведении игровой деятельности
10	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками в игровом упражнении «Акробаты»</p> <p>2. 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. Совершенствование навыка выполнения непрерывного бега в медленном темпе в течение 2–3 минут в игровом упражнении «Спортсмены тренируются»</p>
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога
11	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей выполнять прыжок в длину с места (не менее 80 см) в подвижной игре с элементами соревнования «Топкое болото»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять бросание биты сбоку, занимая правильное исходное положение в игровом упражнении «Не промахнись!»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения прыжков через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад в игровом упражнении «Будь ловким!»</p>
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц и связок свода стопы организма детей
		Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на зрительные ориентиры и звуковые сигналы педагога
12	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками в игровом упражнении «Акробаты»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения ходьбы с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом влево вправо в эстафете «Чья команда быстрее выполнит задание»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения прыжков в длину с места (не менее 80 см) в эстафете «Топкое болото»</p>
		Закрепление у детей умения сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении физических упражнений
		Способствовать проявлению активности, творчества и самостоятельности детей в организации и проведении игр и эстафет

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 бегать мелким и широким шагом в игровом упражнении «Гномы и великаны» 2. Закрепление двигательного умения детей ходить по гимнастической скамейке боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове в игровом упражнении «Пройди – не урони!» 3. Закрепление двигательного умения детей выполнять перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в подвижной игре «Ты мне – я тебе» Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей Продолжать поддерживать интерес воспитанников к физической культуре
2	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Совершенствование навыка выполнения комплекса ОРУ №2 с гимнастической палкой на месте на разные группы мышц в игровом упражнении «Делай как я!» 2. Закрепление двигательного умения детей отбивать мяч о пол на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м) в игровом упражнении «Не теряй мяч!» 3. Совершенствование навыка выполнения прыжков разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м) в эстафете «Прыгуны» 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 выполнять ходьбу в сочетании с другими видами движений в игровом упражнении «Не ошибись!» 2. Разучивание детьми поворотов при спуске на санках с горки в игровом упражнении «Крутой спуск» Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей Способствовать повышению интереса детей к выполнению коллективных действий
4	Развитие скоростно-	1. Формирование основ техники выполнения детьми поворотов при спуске на санках с горки в

	силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>игровом упражнении «Крутой спуск»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения ходьбы в сочетании с другими видами движений в эстафете «Чья команда быстрее выполнит задание»</p> <p>Укрепление мышечной системы организма детей</p> <p>Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения своих сверстников</p>
5	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Закрепление двигательного умения детей прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении в подвижной игре «Дорожка футболиста»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения бега мелким и широким шагом в эстафете «Гномы и великаны»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения перебрасывания мяча друг другу двумя руками от груди в эстафете «Мяч водящему»</p> <p>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и мышц связок свода стопы организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога</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 в игровом упражнении «Делай как я!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей отбивать мяч о пол на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м) в игровом упражнении «Не теряй мяч!»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по гимнастической скамейке боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове в подвижной игре с элементами соревнования «Пройди – не урони!»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Закрепление у детей умения согласовывать свои движения с движениями других детей: начинать и заканчивать упражнения одновременно</p>
7	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ №3 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Делай как я!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей ходить по бревну прямо, боком в игровом упражнении «Гимнасты»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения кружения парами, держась за руки в игровом упражнении «Карусель»</p>

		Укрепление мышц нижних конечностей организма детей
		Способствовать повышению интереса детей к выполнению коллективных действий
8	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление двигательного умения детей выполнять повороты при спуске на санках с горки в игровом упражнении «Крутой спуск» 2. Закрепление двигательного умения детей ходить на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1–2 км в подвижной игре «Следопыты»
		Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание детьми передачи мяча ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд в подвижной игре «Точный пас» 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ №3 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Делай как я!» 3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по бревну прямо, боком в игровом упражнении «Гимнасты»
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности
		Формирование у детей навыков безопасного поведения в игровой деятельности
10	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание детьми прыжков на мягкое покрытие высотой 20 см в игровом упражнении «Попрыгунчики» 2. Совершенствование навыка выполнения отбивания мяча о пол на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м) в подвижной игре с элементами соревнования «Проведи мяч!» 3. Совершенствование навыка выполнения прокатывания мяча правой и левой ногой в заданном направлении в эстафете «Гонка мячей»
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и связок свода стопы организма детей
		Закрепление у детей умений самообслуживания при раздевании и одевании до и после занятий физической культурой
11	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков на мягкое покрытие высотой 20 см в игровом упражнении «Попрыгунчики» 2. Формирование основ техники выполнения детьми передачи мяча ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд в подвижной игре «Точный пас»

	упражнений смешанного характера	3. Закрепление двигательного умения детей ползать по - пластунски с преодолением препятствий в подвижной игре «Переправа» Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей Закрепление у детей умений самообслуживания при раздевании и одевании до и после занятий физической культурой
12	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей прыжков на мягкое покрытие высотой 20 см в подвижной игре с элементами соревнования «Прыгуны» 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять передачу мяча ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд в подвижной игре «Точный пас» 3. Совершенствование навыка выполнения ползания по - пластунски с преодолением препятствий в эстафете «Переправа» Закрепление 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 циклического характера	1. Разучивание детьми ведения мяча правой, левой рукой в подвижной игре «Проведи мяч» 2. Закрепление двигательного умения детей прыгать в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см) в игре «Веселая эстафета» 3. Совершенствование навыка выполнения подскоков на месте и с продвижением вперед в подвижной игре «Мы весёлые ребята» Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и мышц нижних конечностей организма детей Закрепление у детей умения соблюдать предложенный педагогом темп выполнения упражнений
2	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами	1. Разучивание детьми скольжения по ледяным дорожкам с разбега в подвижной игре «Проскользи – не упади!» 2. Закрепление двигательного умения детей непрерывно бегать в медленном темпе по рыхлому снегу в течение 1,5-2мин в игровом упражнении «Следопыты»

	физических упражнений смешанного характера	3. Совершенствование навыка выполнения поворотов при спуске на санках с горки в игровом упражнении «Крутой спуск» Укрепление мышц спины, связок и свода стопы организма детей Закрепление у детей умения соблюдать предложенный педагогом темп выполнения упражнения
3	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Разучивание детьми размыкания в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны в игровом упражнении «Будь внимателен!» 2. Формирование основ техники выполнения детьми ведения мяча правой, левой рукой в подвижной игре «Проведи мяч» 3. Совершенствование навыка выполнения комплекса ОРУ №3 без предметов в движении на разные группы мышц 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
4	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми скольжения по ледяным дорожкам с разбега в подвижной игре «Проскользи – не упади!» 2. Совершенствование навыка выполнения непрерывного бега в медленном темпе по рыхлому снегу в течение 1,5-2мин в игровом упражнении «Следопыты» 3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1–2 км в подвижной игре «Лыжный марафон» 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 смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей прокатывать набивные мячи (вес 1кг) в подвижной игре с элементами соревнования «У кого дорожка от мяча длиннее» 2. Совершенствование навыка выполнения прыжков на мягкое покрытие высотой 20см в подвижной игре с элементами соревнования «Прыгуны» 3. Совершенствование навыка выполнения ползания по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, перелезание через несколько предметов подряд в эстафете «Переправа» Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие при передвижении по ограниченной плоскости

		Закрепление у детей умения осознанно относиться к выполнению правил игр-соревнований и эстафет
6	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	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 размыкания в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны в игровом упражнении «Будь внимателен!»
		3. Закрепление двигательного умения детей вести мяча правой, левой рукой в подвижной игре «Проведи мяч»
		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 смешанного характера	1. Разучивание детьми ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое в подвижной игре «Дружные пары (тройки)!»
		2. Закрепление двигательного умения детей выполнять передачу мяча ногой друг другу в парах, отбивать мяч о стенку несколько раз подряд в подвижной игре «Точный пас»
		Укрепление мышц нижних конечностей организма детей
		Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений
8	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	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. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое в подвижной игре «Дружные пары (тройки)!»
		3. Совершенствование навыка выполнения прокатывания набивных мячей (вес 1кг) в подвижной игре с элементами соревнования «У кого дорожка от мяча длиннее»
		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	1. Разучивание детьми ходьбы по наклонной доске прямо и боком, на носках в игровом упражнении «Ловкие ребята»
		2. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ №4 с большим мячом на месте на разные группы мышц в игровом упражнении «Смотри и повторяй!»
		3. Закрепление двигательного умения детей выполнять размыкание в колонне — на вытянутые

		руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны в игровом упражнении «Будь внимателен!»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Совершенствование у детей умения самостоятельно выполнять задания инструктора
10	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	1. Закрепление двигательного умения детей выполнять ходьбу в колонне по одному, по двое, по трое в подвижной игре «Дружные пары (тройки)!» 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять скольжение по ледяным дорожкам с разбега в подвижной игре «Проскользи – не упади!»
		Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей
		Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений
11	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы по наклонной доске прямо и боком, на носках в игровом упражнении «Ловкие ребята» 2. Закрепление двигательного умения детей вести мяча правой, левой рукой в подвижной игре «Проведи мяч» 3. Совершенствование навыка выполнения прыжков в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см) в игре «Веселая эстафета»
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, связок и свода стопы организма детей
		Воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости
12	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей выполнять ходьбу по наклонной доске прямо и боком, на носках в игровом упражнении «Ловкие ребята» 2. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по гимнастической скамейке, с прокатыванием перед собой мяча двумя руками в подвижной игре с элементами соревнования «Чья команда быстрее выполнит задание» 3. Совершенствование навыка выполнения передачи мяча ногой друг другу в парах, отбивания о стенку несколько раз подряд в подвижной игре «Точный пас»
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие и 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление двигательного умения детей выполнять ходьбу в разных направлениях: по кругу, змейкой, в рассыпную в подвижной игре «Сигнал» 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять прыжки с высоты 30 см в обозначенное место в игровом упражнении «Точный прыжок» 3. Совершенствование навыка выполнения комплекса ОРУ №4 с большим мячом на месте на разные группы мышц в игровом упражнении «Повторяй за мной!» <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>
2	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание детьми поворотов направо, налево, кругом переступанием, прыжком в игровом упражнении «Не ошибись!» 2. Совершенствование навыка выполнения ведения мяча правой, левой рукой в эстафете «Проведи мяч» 3. Совершенствование навыка выполнения прыжка с высоты 30 см в обозначенное место в подвижной игре с элементами соревнования «Точный прыжок» <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 упражнений смешанного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание детьми скольжения по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения в подвижной игре «Проскользи – не упади!» 2. Закрепление двигательного умения детей бегать в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой в подвижной игре «Догони свою пару!» 3. Закрепление двигательного умения детей ходить на лыжах скользящим шагом в подвижной игре «Шире шаг!» <p>Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей</p> <p>Способствовать повышению интереса детей к выполнению коллективных действий</p>

4	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Разучивание детьми комплекса ОРУ №5 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Повторяй за мной!»
		2. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по наклонной доске прямо и боком, на носках в игровом упражнении «Ловкие ребята»
		3. Совершенствование навыка выполнения прыжков на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой в подвижной игре «Прыжковая тренировка»
		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	1. Формирование основ техники выполнения детьми скольжения по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения в подвижной игре «Проскользи – не упади!»
		2. Совершенствование навыка выполнения ходьбы в разных направлениях: по кругу, змейкой, в рассыпную в подвижной игре «Сигнал»
		3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы на лыжах скользящим шагом в подвижной игре «Шире шаг!»
		Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей
		Воспитание бережного отношения к спортивному инвентарю
6	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Разучивание детьми ходьбы по гимнастической скамейке, поднимая 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 поворотов направо, налево, кругом переступанием, прыжком 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 смешанного характера	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 ногу и делая под ней хлопок в игровом упражнении «Гимнасты»
		3. Закрепление двигательного умения детей метать в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3–4м в подвижной игре с элементами соревнования

		«Кто самый меткий?»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Совершенствование у детей умения соблюдать дистанцию во время передвижения
8	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Совершенствование навыка выполнения бега в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой в подвижной игре «Догони свою пару!» 2. Совершенствование навыка выполнения скольжения по ледяным дорожкам с разбега в подвижной игре с элементами соревнования «Кто дальше проскользит?» 3. Закрепление двигательного умения детей скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения в подвижной игре «Проскользи – не упади!»
		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 смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей выполнять повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком в игровом упражнении «Не ошибись!» 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, поднимая ногу и делая под ней хлопок в подвижной игре с элементами соревнования «Пройди – не упади!» 3. Совершенствование навыка выполнения метания в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м в подвижной игре с элементами соревнования «Кто самый меткий?»
		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	1. Закрепление двигательного умения детей бросать мяч о стену, ловля его двумя руками в

	выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>подвижной игре «Мяч о стену»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей ползать на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия в эстафете «Переправа»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое в подвижной игре «Дружные пары (тройки)!»</p> <p>Укрепление мышечной системы организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения соблюдать правила выполнения упражнений через сюжет подвижных игр</p>
2	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Разучивание детьми поворотов на лыжах на месте и в движении в подвижной игре «Лесная карусель»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей непрерывно ходить по рыхлому снегу в течение 4-6 мин в подвижной игре «След в след»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения катания друг друга на санках в эстафете «Гонки парами»</p> <p>Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем 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 ходьбы по гимнастической скамейке, с раскладыванием и собиранием предметов в игровом упражнении «Будь осторожен!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей напрыгивать на скамейку, спрыгивание за линию (на мягкое покрытие) в игровом упражнении «Точный прыжок»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения комплекса ОРУ №5 без предметов в движении на разные группы мышц в игровом упражнении «Выполняй правильно!»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять устойчивое положение туловища и правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Совершенствование у детей умения ориентироваться в пространстве</p>
4	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений ациклического	<p>1. Разучивание детьми подъема на лыжах на горку лесенкой. Спуска с нее в низкой стойке в подвижной игре «Лыжники»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения скольжения по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения в подвижной игре «Проскользи – не упади!»</p> <p>Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей</p> <p>Способствовать проявлению у детей волевых усилий в процессе выполнения физических</p>

	характера	упражнений
5	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Разучивание детьми комплекса ОРУ №6 со скакалкой на месте на разные группы мышц
		2. Закрепление двигательного умения детей лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа в подвижной игре «Смотр пожарных команд»
		3. Совершенствование навыка выполнения ползания на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия в эстафете «Переправа»
		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 ациклического характера	1. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ № 6 со скакалкой на месте на разные группы мышц
		2. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы по гимнастической скамейке, с раскладыванием и собиранием предметов в игровом упражнении «Будь осторожен!»
		3. Совершенствование навыка выполнения напрыгивания на скамейку, спрыгивание за линию (на мягкое покрытие) в игровом упражнении «Точный прыжок»
		Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку и устойчивое равновесие при выполнении упражнений данной направленности
		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	1. Формирование основ техники выполнения детьми поворотов на лыжах на месте и в движении в подвижной игре «Лесная карусель»
		2. Формирование основ техники выполнения детьми подъема на лыжах на горку лесенкой. Спуска с нее в низкой стойке в подвижной игре «Лыжники»
		Укрепление мышц нижних конечностей организма детей
		Способствовать повышению мотивации детей к занятиям спортивными упражнениями
8	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами	1. Закрепление двигательного умения детей бегать змейкой, враспынную, с препятствиями в эстафете «Полоса препятствий» 2. Закрепление двигательного умения детей прыгать на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед в подвижной игре с элементами соревнования «По дорожке на одной

	физических упражнений смешанного характера	ножке!» 3. Совершенствование навыка выполнения бросания мяча о стену, ловля его двумя руками в подвижной игре «Мяч о стену»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Способствовать проявлению у детей умения демонстрировать культуру движений в различных видах двигательной деятельности
9	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ №6 со скакалкой на месте на разные группы мышц 2. Совершенствование навыка выполнения скрестного шага в подвижной игре с элементами соревнования «Паутинка» 3. Совершенствование навыка выполнения пролезания в обруч разными способами; подлезания под дугу, гимнастическую скамейку (высота 35–50 см) в эстафете «Полоса препятствий»
		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 смешанного характера	1. Совершенствование навыка выполнения непрерывной ходьбы по рыхлому снегу в течение 4-6мин в подвижной игре «След в след» 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять повороты на лыжах на месте и в движении в подвижной игре «Лесная карусель» 3. Закрепление двигательного умения детей выполнять подъём на лыжах на горку лесенкой. Спуск с нее в низкой стойке в подвижной игре «Лыжники»
		Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей
		Закрепление у детей умения быть внимательными при выполнении заданий педагога
11	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа в подвижной игре «Смотр пожарных команд» 2. Совершенствование навыка выполнения размыкания в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны в игровом упражнении «Будь внимателен!» 3. Совершенствование навыка выполнения бега змейкой, врассыпную, с препятствиями в эстафете «Полоса препятствий»
		Укрепление мышц верхних и нижних конечностей организма детей

		Способствовать проявлению активности и инициативы детей в процессе двигательной деятельности
12	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление двигательного умения детей ходить по гимнастической скамейке, с раскладыванием и собиранием предметов в игровом упражнении «Будь осторожен!» 2. Совершенствование навыка выполнения прыжков на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед в подвижной игре с элементами соревнования «По дорожке на одной ножке!» 3. Совершенствование навыка выполнения лазанья по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа в эстафете «Смотр пожарных команд»
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Способствовать проявлению творчества и самостоятельности детей в организации и проведении подвижных игр и эстафет

МАРТ

№ занятия	Двигательные способности (цель и характер физических упражнений)	<i>ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТЕТЕЛЬНАЯ</i>
1	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление двигательного умения детей бегать в колонне по одному, по двое, в разных направлениях в подвижной игре «Дружные пары» 2. Закрепление двигательного умения детей кататься на санках с горки подвое в подвижной игре «Быстрые санки» 3. Совершенствование навыка выполнения поворотов на лыжах на месте и в движении в подвижной игре «Лесная карусель»
		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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание детьми ходьбы перекатом с пятки на носок; ходьбы в полуприседе в игровом упражнении «Делай правильно!» 2. Закрепление двигательного умения детей бегать по наклонной доске вверх и вниз на носках,

	физических упражнений циклического характера	<p>бокком, приставным шагом в игровом упражнении «Ловкие ребята»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения прыжков на двух ногах через гимнастическую скамейку слева и справа хват руками сбоку скамейки в эстафете «Кенгуру (Кузнечики)»</p> <p>Укрепление мышц нижних конечностей организма детей</p> <p>Закрепление у детей умения соблюдать правила безопасного поведения в ходе выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования</p>
3	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Совершенствование навыка выполнения комплекса ОРУ №6 со скакалкой на месте на разные группы мышц</p> <p>2. Разучивание детьми бросания мяча вверх, о пол и ловля его одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз), перебрасывания малого мяча из одной руки в другую в подвижной игре «Школа мяча»</p> <p>3. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы перекатом с пятки на носок; ходьбы в полуприседе в игровом упражнении «Делай правильно!»</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 силовой выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Разучивание детьми ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и бокком в подвижной игре «Канатоходцы»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять сгибание – разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки в игровом упражнении «Цирковые силачи»</p> <p>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и связок свода стопы организма детей</p> <p>Формирование представления о необходимости движений и регулярных занятий физической культурой</p>
5	Развитие силовой выносливости детей средствами физических упражнений циклического характера	<p>1. Разучивание детьми ползания на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч в игровом упражнении «Толкатели»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения бега в колонне по одному, по двое, в разных направлениях в подвижной игре «Дружные пары»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения поднимания – опускания туловища из положения лежа на спине в положении седа и обратно в игровом упражнении «Силачи»</p> <p>Укрепление мышц спины, брюшного пресса, связок свода стопы организма детей</p> <p>Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой двигательной деятельности</p>

6	Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Разучивание детьми комплекса ОРУ №7 с мячом в движении на разные группы мышц
		2. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком в подвижной игре «Канатоходцы»
		3. Формирование основ техники выполнения детьми бросания мяча вверх, о пол и ловля его одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз), перебрасывания малого мяча из одной руки в другую в подвижной игре «Школа мяча»
		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 смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей бегать по пересеченной местности в игровом упражнении «Беговой марафон»
		2. Совершенствование навыка выполнения поворотов направо, налево, кругом переступанием, прыжком в игровом упражнении «Не ошибись!»
		3. Совершенствование навыка выполнения подъема на лыжах на горку лесенкой. Спуска с нее в низкой стойке в подвижной игре «Лыжники»
		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 смешанного характера	1. Разучивание детьми прыжков в высоту с разбега (30–40 см) в игровом упражнении «Прыгай выше!»
		2. Формирование основ техники выполнения детьми ползания на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч в игровом упражнении «Толкатели»
		3. Закрепление двигательного умения детей ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком в игровом упражнении «Гимнасты»
		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 двигательных способностей детей	1. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ №7 с мячом в движении на разные группы мышц
		2. Закрепление двигательного умения детей бросать мяч вверх, о пол и ловить его одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз), перебрасывать малого мяча из одной руки в другую руки в

	<p>средствами физических упражнений смешанного характера</p>	<p>другую в подвижной игре «Школа мяча»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок в подвижной игре с элементами соревнования «Пройди – не упали»</p> <p>Закрепление у детей умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности</p> <p>Побуждать детей быть доброжелательными друг к другу, уметь договариваться, планировать и обсуждать свои действия и действия всех играющих</p>
10	<p>Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера</p>	<p>1. Закрепление двигательного умения детей выполнять ходьбу перекатом с пятки на носок; ходьбу в полуприседе в подвижной игре с элементами соревнования «Делай правильно и быстро!»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения катания на санках с горки по двое в подвижной игре «Быстрые санки»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения бега по пересеченной местности в игровом упражнении «Беговой марафон»</p> <p>Укрепление мышц нижних конечностей организма детей</p> <p>Способствовать активности и инициативности детей в двигательной деятельности, приучать их общаться спокойно, проявлять доброжелательное отношение к окружающим сверстникам</p>
11	<p>Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера</p>	<p>1. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков в высоту с разбега (30–40 см) в игровом упражнении «Прыгай выше!»</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей ползать на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч в игровом упражнении «Голкатели»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения бега по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом в игровом упражнении «Ловкие ребята»</p> <p>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей организма детей</p> <p>Совершенствование у детей умения ориентироваться в пространстве</p>
12	<p>Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических</p>	<p>1. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ №7 с мячом в движении на разные группы мышц</p> <p>2. Закрепление двигательного умения детей выполнять прыжок в высоту с разбега (30–40 см) в игровом упражнении «Прыгай выше!»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по гимнастической скамейке, с раскладыванием и собиранием предметов в игровом упражнении «Не теряй предмет!»</p>

	упражнений смешанного характера	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 броска мяча в корзину двумя руками от груди в подвижной игре «Мяч в кольцо»
		2. Закрепление двигательного умения детей выполнять челночный бег: 3 раза по 10 м в эстафете «От флажка до флажка»
		3. Закрепление двигательного умения детей выбивать городок с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м) в спортивной игре «Городки»
		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 смешанного характера	1. Разучивание детьми обведения мяча вокруг предметов; закатывания в лунки, ворота в подвижной игре «Дорожка футболиста»
		2. Формирование основ техники выполнения детьми броска мяча в корзину двумя руками от груди в подвижной игре «Мяч в кольцо»
		3. Совершенствование навыка выполнения челночного бега: 3 раза по 10 м в эстафете «От флажка до флажка»
		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	1. Разучивание детьми комплекса ОРУ №8 с обручем в движении на разные группы мышц
		2. Закрепление двигательного умения детей выполнять ходьбу вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий в подвижной игре «Сигнал»
		3. Закрепление двигательного умения детей бросать мяча в корзину двумя руками от груди в

	ациклического характера	подвижной игре «Мяч в кольцо» 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 ациклического характера	1. Разучивание детьми прокатывания шайбы друг другу в парах в подвижной игре «Передай шайбу другу» 2. Формирование основ техники выполнения детьми обведения мяча вокруг предметов; закатывания в лунки, ворота в подвижной игре «Дорожка футболиста» Укрепление мышц спины, мышц и связок свода стопы организма детей Побуждать детей активно использовать свой двигательный опыт и навыки при выполнении игровых заданий
5	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Совершенствование навыка выполнения ходьбу вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий в подвижной игре «Сигнал» 2. Закрепление двигательного умения детей выполнять обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота в подвижной игре «Дорожка футболиста» 3. Совершенствование навыка выполнения ползания на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч в подвижной игре с элементами соревнования «У кого дорожка мяча длиннее!» Укрепление мышц спины, мышц и связок свода стопы организма детей Побуждать детей активно использовать свой двигательный опыт и навыки при выполнении игровых заданий
6	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	1. Разучивание детьми ходьбы по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом (ширина 15 – 20см, высота 25 – 30см) в игровом упражнении «Ловкие ребята» 2. Совершенствование навыка выполнения комплекса ОРУ №7 с мячом в движении на разные группы мышц 3. Совершенствование навыка выполнения бросания мяча вверх, о пол и ловля его одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз), перебрасывания малого мяча из одной руки в другую в подвижной игре «Школа мяча» 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 ациклического характера	1. Разучивание детьми прокатывания шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывания ее в ворота в подвижной игре «Точный удар»
		2. Закрепление двигательного умения детей лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета на другой в подвижной игре «Пожарные на ученье»
		Укрепление мышц верхнего плечевого пояса 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 прокатывания шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывания ее в ворота в подвижной игре «Точный удар»
		2. Закрепление двигательного умения детей лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета на другой в подвижной игре «Пожарные на ученье»
		3. Совершенствование навыка выполнения ходьбы перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе в подвижной игре с элементами соревнования «Делай правильно и быстро!»
		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 смешанного характера	1. Разучивание детьми прыжков через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) в игровом упражнении «Будь ловким!»
		2. Формирование основ техники выполнения детьми комплекса ОРУ №8 с обручем в движении на разные группы мышц
		3. Формирование основ техники выполнения детьми ходьбы по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом (ширина 15 – 20см, высота 25 – 30см) в игровом упражнении «Ловкие ребята»
		Закрепление у детей умения сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений координационной направленности
		Поощрение самостоятельности детей в организации игровой двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников
10	Развитие скоростно-силовых двигательных способностей детей средствами физических	1. Формирование основ техники выполнения детьми прыжков через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) в игровом упражнении «Будь ловким!»
		2. Формирование основ техники выполнения детьми прокатывания шайбы друг другу в парах в подвижной игре «Передай шайбу другу»
		3. Закрепление двигательного умения детей прокатывать шайбу клюшкой в заданном

	упражнений смешанного характера	направлении, закатывать её в ворота в подвижной игре «Точный удар» 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 упражнений ациклического характера	1. Закрепление двигательного умения детей выполнять комплекс ОРУ №8 с обручем в движении на разные группы мышц 2. Закрепление двигательного умения детей прокатывать шайбу друг другу в парах в подвижной игре «Точная передача» 3. Совершенствование навыка выполнения выбивания городка с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м) в спортивной игре «Городки» 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 смешанного характера	1. Закрепление двигательного умения детей ходить по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом (ширина 15 – 20см, высота 25 – 30см) в игровом упражнении «Ловкие ребята» 2. Закрепление двигательного умения детей прыгать через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) в игровом упражнении «Будь ловким!» 3. Закрепление двигательного умения детей прокатывать шайбу друг другу в парах в подвижной игре «Точная передача» Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей Способствовать проявлению творчества и самостоятельности детей в организации и проведении подвижных игр и игровых упражнений

МАЙ

№ занятия	Двигательные способности (цель и характер физических упражнений)	<i>ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ</i>
1	Развитие скоростно-	1. Совершенствование навыка выполнения бега на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды

	силовых двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>(к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды) в игре «Веселые соревнования»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения прыжка в длину с разбега (примерно 100 см) в подвижной игре с элементами соревнования «Кто прыгнет дальше всех?»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения бросания биты сбоку, занимая правильное исходное положение в спортивной игре «Городки»</p> <p>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц связок и 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. Совершенствование навыка выполнения метания предметов на дальность (не менее 5–9 м) в подвижной игре с элементами соревнования «Кто бросит дальше всех?»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения катания на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой в игровом упражнении «По узкой дороге»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения отбивания волана ракеткой, направляя его в определенную сторону в спортивной игре «Бадминтон»</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 ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком в игровом упражнении «Гимнасты»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения прыжка в высоту с разбега (30–40 см) в подвижной игре с элементами соревнования «Олимпийский прыжок»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения прокатывания шайбы друг другу в парах в подвижной игре «Точная передача»</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 упражнений смешанного характера	<p>1. Совершенствование навыка выполнения непрерывной ходьбы в течение 8 мин. по пересеченной местности</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения вращения обруча на талии в игровом упражнении «Удерживай обруч!»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения обведения мяча вокруг предметов; закатывания в лунки, ворота в подвижной игре с элементами соревнования «Дорожка хоккеиста»</p>

		Укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей
		Способствовать проявлению у детей умения активно использовать свой двигательный опыт и навыки при выполнении игровых заданий
5	Развитие общей выносливости детей средствами физических упражнений ациклического характера	<p>1. Совершенствование навыка выполнения ходьбы по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом (ширина 15 – 20см, высота 25 – 30см) в игровом упражнении «Ловкие ребята»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения лазанья по гимнастической стенке, перелезания с одного пролета на другой в п/игре с элементами соревнования «Пожарные на ученье»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения прокатывания шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывания ее в ворота в эстафете «Дорожка хоккеиста»</p>
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Способствовать проявлению у детей умения активно использовать свой двигательный опыт и навыки при выполнении игровых заданий
6	Развитие координационных двигательных способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера	<p>1. Совершенствование навыка выполнения прыжков через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) в игровом упражнении «Ловкие тройки!»</p> <p>2. Совершенствование навыка выполнения бросания мяча вверх, о землю и ловли его двумя руками (не менее 10 раз подряд), бросания мяча вверх и ловли его с хлопками в подвижной игре «Школа мяча»</p> <p>3. Совершенствование навыка выполнения броска мяча в корзину двумя руками от груди в подвижной игре с элементами соревнования «Мяч в кольцо»</p>
		Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата организма детей
		Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности