

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с «Радуга»

\_\_\_\_\_ О.В. Синельникова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**(3 - 7 лет)**  
**2016 – 2017 г.**

Инструктора ФИЗО:

Шураков Ф.Ю.

## Пояснительная записка.

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).
- Устав ДОУ.
- Образовательная программа ДОУ

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строится с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

### **Рабочая программа состоит из двух частей:**

Обязательная часть, которая включает организацию режима пребывания детей в ДОУ; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закалывающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, которая определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, плавание в бассейне, игры-досуги и т.д.).

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 4 — 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

**Цель программы:** Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья

**Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия

Вторая часть программы основана на реализации приоритетного направления ДОО, реализации методической темы и дополнительного образования дошкольников в области физического развития и системе работы в родителями воспитанников.

Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещении, в остальных группах по графику в спортивном и музыкальном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

В сетке занятий предусмотрено три физкультурных занятия: два – в спортивном зале и одно занятие на улице продолжительностью.

В 2 младшей группе (с 3 до 4 лет) запланировано 3 занятия, каждое по 15 минут.

В средних группах (с 4 до 5 лет) запланировано 3 занятия, каждое по 20 минут.

В старших группах (с 5 до 6 лет) запланировано 3 занятия, каждое по 25 минут.

В подготовительной к школе группе запланировано 3 занятий, каждое по 30 минут

## СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы, кроме 1 младшей	3 раза в неделю в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
4.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
5.	День здоровья	Все группы, кроме 1 младшей	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
6.	Спортивная секция «Спортанцы»	Дети 6 – 7 лет	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре

3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» «Здоровье».

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа, технологии, пособия	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду все группы; Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет; И.М. Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников для детей 5 – 7 лет; Э.Я. Степаненкова Физическое воспитание в детском саду для детей 2 – 7 лет; Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет;
--------------------------------	--

**Организованная образовательная деятельность:**

Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

Самостоятельная деятельность детей физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

**Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми от 3 до 7 лет.**

**Развитие движений с 3 до 4 лет.**

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье»

«Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»1.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. детей.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств,

накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

### **Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

### **Бег.**

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

### **Катание, бросание, ловля, метание.**

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

### **Ползание, лазанье.**

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

### **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения

лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### **Подвижные игры.**

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета»

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

### **Средняя группа (4-5 лет)**

Пояснительная записка

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными.

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье»

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### Подвижные игры

#### **С бегом:**

«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

#### **С ползанием и лазаньем:**

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

#### **С бросанием и ловлей.**

«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»

#### **На ориентировку в пространстве, на внимание.**

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

**Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура» (младшая группа)**

	Дата	№ п/п занятия	Цель	Методы и приёмы	Форма организации	Компонент (КД)
1	2	3	4	5	6	7
Сентябрь Октябрь		Занятие №1	Адаптация. Педагогическое обследование. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры. В подвижной игре «Бегите ко мне» развивать умение детей действовать по сигналу инструктора.	Тестовые задания  Объяснение, показ, игровое упражнение,  подвижная игра	Групповой способ	
		Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; Упражнять в прыжках на двух ногах на месте. <b>Игровое задание «Найдём птичку».</b>	Объяснение, показ, игровое упражнение, игровое задание	Групповой способ	
		Занятие №3	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. <b>Подвижная игра «Кот и воробушки»</b>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №4	Развивать ориентировку в пространстве,	Объяснение, показ,	Поточный	

			<p>умение действовать по сигналу. Умение группироваться при лазании под шнур. <b>Подвижная игра «Быстро в домик».</b></p>	подвижная игра.	способ	
		Занятие №5	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтальный способ	
		Занятие №6	<p>Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании друг другу.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Фронтальный способ	
		Занятие №7	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Упражнять в ползании между предметами. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. <b>Подвижная игра «Зайка серый умывается».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №8	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в</p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	

			равновесии. <b>Подвижная игра «Кот и воробушки».</b>			
Ноябрь		Занятие №9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять на полусогнутые ноги в прыжках. <b>Подвижная игра «Ловкий шофёр».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №11	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании. <b>Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора. Упражнять в ползании, развивая координацию движений.	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	

			Упражнять в равновесии. <b>Подвижная игра «Поймай комара».</b>			
Декабрь		Занятие №13	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия в прыжках. <b>Подвижная игра «Коршун и птенчики».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять в прокатывании мяча. <b>Подвижная игра «Найди свой домик».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами. Умение группироваться при лазании под дугу. <b>Подвижная игра «Лягушка»</b>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №16	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре.	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	

			<b>Подвижная игра «Птица и птенчики».</b>			
Январь		Занятие №17	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p> <p><b>Подвижная игра «Коршун и цыплята».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №18	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.</p> <p>Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p><b>Подвижная игра «Птица и птенчики».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №19	<p>Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов.</p> <p>Развивать ловкость при катании мяча друг другу.</p> <p>Повторить упражнять в ползании, развивая координацию движений.</p> <p><b>Подвижная игра «Найди свой цвет».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №20	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	

			<p>Сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>Подвижная игра «Лохматый пёс».</b></p>			
Февраль		Занятие №21	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов.</p> <p>Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.</p> <p>Повторить прыжки с продвижением вперёд.</p> <p><b>Подвижная игра «Найди свой цвет».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №22	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.</p> <p>В прыжках с высоты и мягким приземлении на полусогнутые ноги.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра «Воробушки в гнёздышках».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №23	<p>Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.</p> <p>Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Повторение ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p><b>Подвижная игра «Воробушки и кот».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №24	Упражнять в ходьбе и беге	Объяснение, показ,	Поточный	

			<p>врасыпную.</p> <p>Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.</p> <p>Повторить упражнение в равновесии.</p> <p><b>Подвижная игра «Лягушки».</b></p>	подвижная игра.	способ	
Март		Занятие №25	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.</p> <p>В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>Повторить прыжки между предметами.</p> <p><b>Подвижная игра «Кролики».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №26	<p>Упражнять в ходьбе и беге врасыпную.</p> <p>Разучить прыжки в длину с места.</p> <p>Развивать ловкость при прокатывании мяча.</p> <p><b>Подвижная игра «Найди свой цвет».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №27	<p>Развивать умение действовать по сигналу инструктора.</p> <p>Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p> <p><b>Подвижная игра «Зайка серый умывается».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №28	<p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	

			<p>Повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p><b>Подвижная игра «Автомобили».</b></p>			
Апрель		Занятие №29	<p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p><b>Подвижная игра «Тишина».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №30	<p>Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. В приземлении на согнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №31	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p> <p><b>Подвижная игра «Мы топаем ногами».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №32	<p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	

			<p>Повторить ползание между предметами.</p> <p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p><b>Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</b></p>			
Май		Занятие №33	<p>Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.</p> <p>Повторить задание в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Подвижная игра «Мыши в кладовой».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №34	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.</p> <p>В прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>В прокатывании мяча друг другу.</p> <p><b>Подвижная игра «Воробушки и кот».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №35	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие №36	<p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора.</p> <p>В лазании по наклонной лесенке.</p> <p>Повторить задание на равновесии.</p> <p><b>Подвижная игра «Коршун и наседка».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	

### Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура» (средняя группа)

месяц	Тема недели	Цели (программное содержание) занятий	Организованная образовательная деятельность (различные виды деятельности)	Литература
Сентябрь	<b>1.</b> «Мой весёлый, звонкий мяч»	<p><b>1.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.</p> <p><b>3.</b> (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками</p>	<p>Игровая: - подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>Игровая: - игра «Бери мяч»;</p> <p>Коммуникативная: - отгадывание загадки;</p> <p>Познавательная – исследовательская: - упражнения с мячом.</p> <p>Игровая: - подвижная игра «Автомобили» - игра «Найдём воробышка».</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 20 (N1).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 41 (N1)</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 22 (N3).</p>
	<b>2.</b> «Весёлые воробышки»	<p><b>1.</b> Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p><b>3.*</b> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках.</p>	<p>Игровая: - подвижная игра «Самолёты»</p> <p>Игровая: - п. игра «Кот и воробышки»;</p> <p>Коммуникативная: - умение договариваться и оказывать помощь сверстникам.</p> <p>Игровая: - подвижная игра «Найди себе пару»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 22 (N4).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 43 (N2)</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 24 (N6).</p>
	<b>3.</b> «Волшебное»	<p><b>1.</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Развивать умение катать обруч друг другу. Упражнять в лазанье под шнур.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Огуречик, огуречик»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя</p>

	колесо»	<p><b>2.</b> Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки действий с обручами.</p> <p><b>3.*</b> Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления</p>	<p>Игровая: - п. игра «Машины»; Коммуникативная: - активное и доброжелательное взаимодействие с педагогом и сверстниками; Познавательно-исследовательская: - ориентирование в пространстве.</p> <p>Игровая: - п. игра «Кот и воробышки».</p>	<p>группа с. 25 (N7). Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 46 (N3)</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 27 (N9).</p>
	<b>4.</b> «В гости к ёжику»	<p><b>1.</b> Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см. совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p><b>3.*</b> Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках.</p>	<p>Игровая: - п. игра «У медведя во бору»</p> <p>Игровая: - п. игра «Хитрый ёжик»; Коммуникативная: - оценивать выполнения упражнений с предметами; Познавательно-исследовательская: - ориентирование в пространстве</p> <p>Игровая: - п. игра «Огуречик, огуречик»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 28 (N10). Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 48 (N4)</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 30 (N12).</p>
Октябрь	<b>1.</b> «Цыплята»	<p><b>1.</b> Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад);</p>	<p>Игровая: - п. игра «Кот и мыши»</p> <p>Игровая: - п. игра «Наседка и цыплята»; Коммуникативная: - активное и доброжелательное взаимодействие с педагогом и</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 32 (N13). Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 52 (N5)</p>

		<p>совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.</p> <p><b>3.*</b> Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>сверстниками.</p> <p>Игровая: - подвижная игра «Найди свой цвет»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 33 (N15).</p>
	2. «В цирке»	<p><b>1.</b> Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p> <p><b>2.</b> Упражнять прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.</p> <p><b>3.*</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Автомобили»</p> <p>Игровая: - п. игра «Перемени предмет»;</p> <p>Коммуникативная: - развивать умение правильно строить ответ на заданный вопрос.</p> <p>Игровая: - п. игра «Ловишки»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 34 (N16). Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 55 (N6) Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 35 (N18).</p>
	3. «Гриб Боровик»	<p><b>1.</b> Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать загадки.</p> <p><b>3.*</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках на двух ногах.</p>	<p>Игровая: - п. игра «У медведя во бору» - игра м. п. «Угадай, где спрятано»</p> <p>Игровая: - п. игра «Кто быстрее соберет грибочки», «Веселый гриб»;</p> <p>Коммуникативная: - отгадывание загадки;</p> <p>Познавательная – исследовательская: - упражнения с листочками.</p> <p>Игровая:</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 36 (N19). Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 58 (N7)  Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 37 (N21).</p>

			- п. игра «Цветные автомобили»	
	<b>4.</b> «Ёжик, ёжик, ни головы, ни ножек»	<b>1.</b> Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. <b>2.</b> Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.  <b>3.*</b> Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Игровая: - п. игра «Кот и мыши», - игра «Угадай, кто позвал?»  Игровая: - п. игра «Кто дальше бросит шишку»; Коммуникативная: - отгадывание загадки;  Игровая: - п. игра «Лошадки»	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 37 (N22). Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 60 (N8) Пензулаева Л.И. с. 39 (N24).
Ноябрь	<b>1.</b> «Мы - медвежат а»	<b>1.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах. <b>2.</b> Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега. <b>3.*</b> Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.	Игровая - п. игра «Салки»; - игра м. п. «Найди и промолчи»  Игровая: - п. игра «Убеги от медведя»; Коммуникативная: - отгадывание загадки.  Игровая: - п. игра Кролики»	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 40 (N25). Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 63 (N9) Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 41 (N27).
	<b>2.</b> «Мы – весёлые игрушки»	<b>1.</b> Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу <b>2.</b> Закреплять умение подлезать под препятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади. <b>3.*</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному,	Игровая: - подвижная игра «Самолёты»  Игровая: - п. игра «Ровным кругом»; Коммуникативная: - проговаривание стихов об игрушках	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 42 (N28). Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 68 (N10)

		выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя.	Игровая: - подвижная игра «Найди себе пару»	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 44 (N30).
3. «В гости к солнышку»	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.</p> <p>3.*Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	<p>Игровая: - п. игра «Лиса и куры»; - п. игра «Солнечные зайчики».</p> <p>Игровая: - п. игра «Догони солнышко»;</p> <p>Коммуникативная: - отгадывание загадки;</p> <p>Познавательная – исследовательская: - упражнения с обручем.</p> <p>Игровая: - п. игры «Не задень» «Передай мяч» «Догони пару»</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 44 (N31).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 69 (N11)</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 46 (N33).</p>	
4. «Путешествие на поезде»	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе.</p> <p>2. Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3.* Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); Повторять ходьбу и бег с установкой по сигналу воспитателя; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках</p>	<p>Игровая: - п. игра «Цветные автомобили»;</p> <p>Познавательная – исследовательская: - упражнения с флажками.</p> <p>Игровая: - п. игра «Поезд»;</p> <p>Коммуникативная: - отгадывание загадок;</p> <p>Познавательная – исследовательская: - решение познавательных и игровых задач.</p> <p>Игровая: - п. игра «Трамвай»</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 46 (N34).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 71 (N12)</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 48 (N36).</p>	

			«Кто дальше бросит»	
Декабрь	1. «В гости к снеговикам»	1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. 2. Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину. 3.*Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Игровая: - п. игра «Лиса и куры».  Игровая: - п. игра «Фигуры» Игровая: - п. игры «Кто быстрее до снеговика» «Кто дальше бросит»	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 49 (N1). Подольская Е. И. с. 86 (N18)  Пензулаева Л.И. с. 50 (N3).
	2. «К нам пришел доктор Пилюлькин»	1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.  2. Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер. 3.*Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Игровая: - п. игра «У медведя во бору»  Игровая: П. игра «Мяч – соседу» Игровая: - «Разгладим снег» «Веселые снежинки»	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 51 (N4). Подольская Е. И. с. 83 (N17) Пензулаева Л.И. с. 52 (N6).
	3. «Летчики»	1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре. 2. Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами. 3.*Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Игровая: - подвижная игра «Самолёты» - «Зайцы и волк»  Игровая: - подвижная игра «Самолёты» - «Найди пару» Игровая: - п. игра «Снежная карусель»	Пензулаева Л.И. с. 53 (N7).  Подольская Е. И. с. 79 (N15) Пензулаева Л.И. с. 55 (N9).
	4. «В лес за елкой»	1. Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре. 2. Закреплять навыки ходьбы между предметами,	Игровая: - п. игра «Птички и кошка»  Игровая: - п. игра «Зима пришла»	Пензулаева Л.И. с. 55 (N10).  Подольская Е. И. с. 89 (N19)

		сохраняя равновесие. 3.* Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Игровая: - п. игра «Снайперы»	Пензулаева Л.И. с. 57 (N12).
январь	1. «Веселые кегли»	1. Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо; 2. Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.	Игровая: - п. игра «Кролики»; - игра м. п «Найдем кролика».  Игровая: - п. игра «Не зевай, кеглю забирай»	Пензулаева Л.И. с. 58 (N13).  Подольская Е. И. с. 81 (N16)
		3*. Повторение игровых упражнений на закрепление.	Игровая: - п. игры «Снежинки-пушинки» «Кто дальше бросит»	Пензулаева Л.И. с. 60 (N15).
	2. «Мой веселый, звонкий мяч»	1 – 2. Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность. 3*. Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика.	Игровая: - подвижная игра «Найди себе пару»;  «Догони мяч»  Игровая: - подвижная игра «Снежки»; «По следу».	Пензулаева Л.И. с. 60 (N16-17).  Пензулаева Л.И. с. 61 (N18).
	3.	1-2. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3*. - упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.	Игровая: -Подвижная игра « Лошадки»  Игровая: -Подвижная игра «Цветные автомобили»	Пензулаева Л.И. с. 62 (N19-20).  Пензулаева Л.И. с. 63 (N21).
	4.	1-2. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. 3*. - упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками.	Игровая: -Подвижная игра «Автомобили»  Игровая: - Подвижная игра «Кот и мыши»	Пензулаева Л.И. с. 64 (N22-23).  Пензулаева Л.И. с. 65 (N24).

Февраль	1.	1-2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках. 3*. упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Котята и щенята» Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Самолеты»	Пензулаева Л.И. с. 66 (N25-26). Пензулаева Л.И. с. 68 (N27).
	2.	1-2. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3*. повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»  Игровая: - <i>Игровые упражнения</i> «Покружись», Кто дальше бросит» - <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»	Пензулаева Л.И. с. 68 (N28-29).  Пензулаева Л.И. с. 69 (N30).
	3.	1-2. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках 3*. Упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», <i>Подвижная игра</i> «Мороз –Красный Нос»	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» Игровая: - Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», - <i>Подвижная игра</i> «Мороз –Красный Нос»	Пензулаева Л.И. с. 70 (N31-32).  Пензулаева Л.И. с. 71 (N33).
	4.	1-2. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами. 3*. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц»  Игровая: - Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель», - <i>Подвижная игра</i> «Мороз –Красный Нос» - <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку»	Пензулаева Л.И. с. 71 (N34-35).  Пензулаева Л.И. с. 73 (N36).

Март	1. «Весна в лесу».	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, в равновесии и прыжках. 2. Закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползания 3* - развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц»  Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Назови свое имя»  «Разбуди медведя» Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю» - <i>Подвижная игра</i> «Зайка беленький» - <i>Игра малой подвижности</i> «Найдем зайку»	Пензулаева Л.И. с. 73 (N1-2).  Подольская Е. И. с. 93 (N20)  Пензулаева Л.И. с. 74 (N3).
	2.	1-2. Упражнять: - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, - в бросании мячей через сетку. 3*. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить прокатывание мяча между предметами.	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Бездомный заяц»  Игровая: - <i>Игровые упражнения</i> «Подбрось-поймай», «Прокати - не задень» - <i>Подвижная игра</i> «Лошадка» - <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»	Пензулаева Л.И. с. 75 (N4-5).  Пензулаева Л.И. с. 77 (N6).
	3.	1-2. Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу; - с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами,	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Самолеты»	Пензулаева Л.И. с. 77 (N7-8).

		<p>в ползании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>3* -упражнять детей в беге на выносливость,</p> <p>- в ходьбе и беге между предметами,</p> <p>-в прыжках на одной ноге попеременно.</p>	<p>Игровая:</p> <p>- <i>Игровые упражнения:</i> «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку» <i>Подвижная игра «Самолеты»</i></p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 78 (N9).</p>
	4.	<p>1-2. Упражнять:</p> <p>- в ходьбе и беге враспынную,</p> <p>-с остановкой по сигналу воспитателя,</p> <p>-ползание по скамейке «по-медвежьи»,</p> <p>- в равновесии и прыжках.</p> <p>3* . - упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом,</p> <p>- с мячом,</p> <p>- в равновесии и в прыжках.</p>	<p>Игровая:</p> <p>-<i>Подвижная игра «Охотник и зайцы»</i></p> <p>- <i>Малоподвижная игра «Найдем зайку»</i></p> <p>Игровая:</p> <p>-<i>Игровые упражнения:</i> «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 79 (N10-11).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 80 (N12).</p>
Апрель	1.	<p>1-2. Упражнять</p> <p>- в ходьбе и беге колонной по по- одному, враспынную;</p> <p>- в равновесии и в прыжках.</p> <p>3*. упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне,</p> <p>- в прокатывании обручей,</p> <p>- в упражнениях с мячами.</p>	<p>Игровая:</p> <p>-<i>Подвижная игра «Пробеги тихо».</i></p> <p>Игровая:</p> <p>-<i>Игровые упражнения:</i> «Прокати и поймай», «Сбей булаву», - <i>Подвижная игра «У медведя во бору».</i></p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 81 (N13-14).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 83 (N15).</p>
	2.	<p>1-2. Упражнять</p> <p>- в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильное и.п., в прыжках в длину с места.</p> <p>3*. Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании.</p>	<p>Игровая:</p> <p>- <i>Подвижная игра «Совушка».</i></p> <p>Игровая:</p> <p>-<i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке», «Не задень» - <i>Подвижная игра «Воробушки и</i></p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 83 (N16-17).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 85 (N18).</p>

			автомобиль» - <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем воробушка».	
	3.	1-2.Упражнять: – в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках. Развивать: - ловкость и глазомер при метании на дальность. 3*. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Совушка».  Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Успей поймать», «Подбрось-поймай», - <i>Подвижная игра</i> «Догони пару».	Пензулаева Л.И. с. 85 (N19-20).  Пензулаева Л.И. с. 86 (N21).
	4.	1-2.Упражнять: - в ходьбе и беге в рассыпную, - в равновесии и прыжках. 3*.- упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча.	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка» Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку» - <i>Подвижная игра</i> «Догони пару».	Пензулаева Л.И. с. 87 (N22-23).  Пензулаева Л.И. с. 88 (N24).
Май	1.	1-2. Упражнять: – в ходьбе парами, -в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места. 3*. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Котятка и щенята».  Игровая: - <i>Игровые упражнения:</i> «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги- не задень», - <i>Подвижная игра</i> «Совушка»	Пензулаева Л.И. с. 89 (N25-26).  Пензулаева Л.И. с. 90 (N27).
	2.	1-2. Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом.	Игровая: - <i>Подвижная игра</i> «Котятка и щенята»	Пензулаева Л.И. с. 90 (N28-29).

		3*. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу.	Игровая: -Игровые упражнения: «Попади в корзину», «Подбрось-поймай», - Подвижная игра «Удочка»	Пензулаева Л.И. с. 91 (N30).
3.	1-2.Упражнять: -в ходьбе с высоким подниманием колена; -в беге врассыпную; - в ползании по скамейке на животе; - в метании предметов в вертикальную цель. 3*. Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Игровая: -Подвижная игра «Зайцы и волк», - Малоподвижная игра «Найдем зайца»  Игровая: - Игровые упражнения: «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке» - Подвижная игра «Пробеги тихо» - Малоподвижная игра «Кто ушел?»	Пензулаева Л.И. с. 92 (N31-32).  Пензулаева Л.И. с. 93 (N33).	
4.	1-2.Упражнять: – в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. 3*. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Игровая: -Подвижная игра «У медведя во бору»  Игровая: -Игровые упражнения: «Подбрось- поймай», «Кто быстрее по дорожке», - Подвижная игра «Самолеты»	Пензулаева Л.И. с. 93 (N34-35).  Пензулаева Л.И. с. 94 (N36).	

**Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура» (старшая группа)**

<b>Месяц</b>	<b>Дата</b>	<b>№ п/п занятия</b>	<b>Цель</b>	<b>Методы и приёмы</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Компонент (КД)</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания		
Октябрь		Занятие № 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную.  Упражнять в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.  Подвижная игра «Мышеловка».	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие №2	Упражнять детей в построении в колонны.  Повторить упражнения в равновесии и прыжках.  Подвижная игра «Ловишки».	Объяснение, показ  игровые упражнения, подвижная игра	Фронтальный способ	
		Занятие №3	Повторить ходьбу и бег между предметами.  Упражнять в ходьбе на носках.  Развивать координацию движений в прыжках в высоту.	Объяснение, показ, Подвижная игра	Поточный способ	

			Подвижная игра «Фигуры».			
		Занятие №4	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу инструктора, упражнения в прыжках.</p> <p>Развивать ловкость в беге.</p> <p>Разучивать игровые упражнения с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Мы весёлые ребята».</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ, фронтальный способ	
		Занятие №5	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони.</p> <p>Упражнять в подбрасывании мяча вверх.</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие №6	<p>Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер,</p>	Объяснение, показ игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ	

			<p>координацию движений.</p> <p>Подвижная игра «Быстро возьми».</p>			
		Занятие №7	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора.</p> <p>Разучить пролезание через обруч боком, не задевая за его край.</p> <p>Повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Мы весёлые ребята».</p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	
		Занятие №8	<p>Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ	
Октябрь		Занятие №9	<p>Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p>Подвижная игра «Перелёт птиц».</p>	Объяснения, показ, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие №10	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием</p>	Объяснение, показ, игровые	Поточный	

			<p>колен.</p> <p>Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой.</p> <p>Упражнять в прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Не попадись».</p>	<p>упражнения, подвижная игра</p>	<p>способ</p>	
		Занятие №11	<p>Разучить поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному.</p> <p>Повторить бег с преодолением препятствий;</p> <p>Упражнять в прыжках с высоты.</p> <p>Развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра</p>	<p>Поточный способ</p>	
		Занятие №12	<p>Упражнять в ходьбе и беге.</p> <p>Разучить игровые упражнения с мячом.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Объяснение, показ, игровые упражнения</p>	<p>Поточный способ</p>	
		Занятие №13	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения.</p> <p>Развивать координацию движений и</p>	<p>Объяснение, показ, игровые упражнения,</p>	<p>Поточный способ</p>	

			<p>газомер при метании в цель.</p> <p>Упражнять в равновесии.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	подвижная игра		
		Занятие №14	<p>Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>Познакомить с игрой в бадминтон.</p> <p>Повторить игровое упражнение с прыжками.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	Объяснение, показ игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие №15	<p>Упражнять в ходьбе парами.</p> <p>Повторить лазанье в обруч.</p> <p>Упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Гуси - лебеди».</p>		Поточный способ	
		Занятие №16	<p>Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты.</p> <p>Разучить игру «Посадка картофеля».</p> <p>Упражнять в прыжках, развивать внимание</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ	

			<p>в игре «Затейники».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки - перебежки».</p>			
Ноябрь		Занятие №17	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен.</p> <p>Упражнения в равновесии, развивая координацию движений.</p> <p>Перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие №18	<p>Повторить бег.</p> <p>Игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ, фронтальный способ	
		Занятие №19	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами.</p> <p>Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд.</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ	

			Подвижная игра «Не оставайся на полу».			
		Занятие №20	<p>Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений.</p> <p>Развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками»</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения, Подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие №21	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии.</p> <p>Повторить упражнения с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие №22	<p>Упражнять в беге, развивая выносливость.</p> <p>В перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ	
		Занятие №23	<p>Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора.</p> <p>Упражнять в равновесии и прыжках.</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ, фронтальный способ	

			Подвижная игра «Пожарные на учении».			
		Занятие №24	Повторить бег с преодолением препятствий. Повторить игровые упражнения с прыжками с бегом и мячом. Подвижная игра «Удочка».	Объяснение, показ, игровые упражнения, Подвижная игра	Поточный способ	
Декабрь		Занятие №25	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга. Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. Повторить перебрасывание мяча. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие №26	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в метании снежков на дальность. Подвижная игра «Мороз Красный нос».	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие №27	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Повторить прыжки попеременно на правой ноге, продвигаясь вперёд.		Поточный способ	

			<p>Упражнять в ползании и броске мяча.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>			
		Занятие №28	<p>Повторить ходьбу и бег между снежными постройками.</p> <p>Упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика.</p> <p>В бросании снежков в цель.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ	
		Занятие №29	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную.</p> <p>Закреплять умение по гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	
		Занятие №30	<p>Развивать ритмичность ходьбы на лыжах.</p> <p>Упражнять в прыжках на двух ногах.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ	

			Подвижная игра «Смелые воробушки».			
		Занятие № 31	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную.</p> <p>Упражнять детей в лазанье на гимнастическую стенку.</p> <p>Упражнять детей в равновесии и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ, фронтальный способ	
		Занятие №32	<p>Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.</p> <p>Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p> <p>Подвижная игра «Мы весёлые ребята».</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения	Фронтальный способ	
Январь		Занятие №33	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их.</p> <p>Продолжить формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.</p> <p>Упражнять в прыжках с ноги на ногу в</p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	

			забрасывании мяча в кольцо. Подвижная игра «Медведи и пчёлы».			
		Занятие №34	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне. Повторить игровые упражнения. Подвижная игра «Ловишки парами».	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ, фронтальный способ	
		Занятие №35	Повторить ходьбу и бег по кругу. Разучить прыжок в длину с места. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Подвижная игра «Совушка».	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	
		Задачи №36	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах. Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ	
		Задачи №37	Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Повторить задание в равновесии.	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	

			Подвижная игра «Не оставайся на полу».			
		Задачи №38	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах.  Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ	
		Задачи №39	Повторить ходьбу и бег между предметами.  Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.  Повторить задание в равновесии.  Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	
		Задачи №40	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах.  Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.  Подвижная игра «Мороз Красный нос».	Игровые упражнения	Поточный способ, фронтальный способ	
		Задачи №41	Повторить ходьбу и бег по кругу.  Упражнения в равновесии и прыжках.  Упражнять в лазанье на гимнастическую	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	

			стенку, не пропуская реек. Подвижная игра «Хитрая лиса».			
		Задачи №42	Разучить повороты на лыжах. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения	Поточный способ	
Февраль		Задачи №43	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную.  В беге продолжительностью до 1 минуты.  В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.  Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.  Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	
		Задачи №44	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.  Подвижная игра «Мороз Красный нос».	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ	
		Задачи №45	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки.	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	

			<p>Ходьбу и бег враспынную.</p> <p>Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>Упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>			
		Задачи №46	<p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ, фронтальный способ	
		Задачи №47	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.</p> <p>Разучить метание в вертикальную цель.</p> <p>Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	
		Задачи №48	<p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на</p>	Объяснение, показ, игровые	Поточный способ	

			дальность. Подвижная игра «Ловишки».	упражнения		
		Задачи №49	Упражнять детей в непрерывном беге. В лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Упражнять в сохранении в равновесии при ходьбе на повышенной опоре. Повторить задания в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Гуси - лебеди».	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	
		Задачи №50	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий. Подвижная игра «Ловишки - перебежки».	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ	
Март		Задачи №51	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату, с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	

			<p>мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>			
		Задачи №52	<p>Повторить игровые упражнения с бегом.</p> <p>Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p>	Объяснение, показ, Игровые упражнения	Поточный способ	
		Задачи №53	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную.</p> <p>Разучить прыжок в высоту с разбега.</p> <p>Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчёлы».</p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ, фронтальный способ	
		Задачи №54	<p>Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчёлы».</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ	
		Задачи №55	<p>Повторить ходьбу со сменной темп движения.</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической</p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	

			скамейке, в равновесии в прыжках. Подвижная игра «Стоп».			
		Задачи №56	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках с мячом. Подвижная игра «Удочка».	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ	
		Задачи №57	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении. В метании в горизонтальную цель. В лазанье и равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	
		Задачи №58	Упражнять в беге на скорость. Разучить упражнение с прокатыванием мяча. Повторить игровые задания с прыжками. Подвижная игра «Удочка»	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ, фронтальный способ	
Апрель		Задачи №59	Повторить ходьбу и бег по кругу. Упражнять в сохранении равновесия при	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	

			<p>ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Упражнять в прыжках и метании.</p> <p>Подвижная игра «Медведь и пчёлы».</p>			
		Задачи №60	<p>Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега.</p> <p>Повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом.</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ	
		Задача №61	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами.</p> <p>Разучить прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>В прокатывании обручей.</p> <p>Подвижная игра «Стой».</p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	
		Задачи №62	<p>Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость.</p> <p>В прокатывании обруча.</p> <p>Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения.	Поточный способ	
		Задачи №63	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде инструктора.</p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ, фронтальный	

			<p>Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>		способ	
		Задачи №64	<p>Повторить бег на скорость.</p> <p>Игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.</p> <p>Подвижная игра «Карусель».</p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	
		Задачи №65	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами.</p> <p>Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	
		Занятие №66	<p>Упражнять в беге на скорость.</p> <p>Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и в равновесии</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ	

Май		Занятие №67	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде инструктора.</p> <p>В сохранении равновесия на повышенной опоре.</p> <p>Повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	
		Занятие №68	<p>Упражнять в беге с высоким подниманием бедра.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.</p> <p>Подвижная игра «Гуси - лебеди».</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный способ, фронтальный способ	
		Занятие №69	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы.</p> <p>Разучить прыжок в длину с разбега.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный способ	
		Занятие №70	<p>Развивать выносливость в непрерывном</p>	Объяснение, показ, игровые	Поточный	

			<p>беге.</p> <p>Упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p>	упражнения	способ	
--	--	--	---	------------	--------	--

**Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура» (подготовительная группа)**

Месяц	Дата	№п/п занятия	Цель	Методы и приемы	Формы организации	Компонент (КД)
1	2	3	4	5	6	7
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания		
Октябрь		Занятие №1	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу. В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</p> <p><b>Подвижная игра «Ловишки».</b></p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	
		Занятие № 2	<p>Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. Знакомить с прокатыванием обручей, развивать ловкость и глазомер, точность движений.</p> <p>Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p><b>Подвижная игра «Догони свою пару».</b></p>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ	

		Занятие № 3	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. <b>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие № 4	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу. Развивать внимание и быстроту движений. <b>Подвижная игра «Совушка».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра		
		Занятие № 5	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля). Развивать ловкость с упражнением с мячом, координацию движений в здании на равновесие. Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. <b>Подвижная игра «Удочка».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие № 6	Упражнять в чередовании ходьбы и бега. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. <b>Подвижная игра «Совушка».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие № 7	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора. В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленках. В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	

			заданий. Повторить прыжки через шнуры. <b>Подвижная игра «Не попадись».</b>			
		Занятие № 8	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу инструктора, упражнения в прыжках и с мячом. Разучить игру «Круговая лапта». <b>Подвижная игра «Прыжки по кругу».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие № 9	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. Развивать ловкость в упражнении с мячом. <b>Подвижная игра «Перелет птиц».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие № 10	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить задание в прыжках. Подвижная игра «Фигуры».	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие № 11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. <b>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</b>	Объяснения, показ, подвижная игра	Поточный способ, фронтальный способ	
		Занятие № 12	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). Развивать точность броска. Упражнять в прыжках. <b>Подвижная игра «Совушки».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие № 13	Упражнять детей в ходьбе с высоким	Объяснение, показ,	Фронтальный	

			подниманием колен. Повторить упражнения в ведении мяча. Ползании. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <b>Подвижная игра «Удочка».</b>	подвижная игра	способ, поточный способ	
		Занятие № 14	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу инструктора. Развивать точность в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Не попадись».	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие № 15	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. <b>Подвижная игра «Удочка».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие № 16	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу инструктора, бег в умеренном темпе. Упражнять в прыжках и переброске мяча. <b>Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный способ	
Ноябрь		Занятие № 17	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру). Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Повторить эстафету с мячом. <b>Подвижная игра «Догони свою пару».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие № 18	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Объяснение, показ, игровые упражнения,	Поточный способ	

			<b>Подвижная игра «Мышеловка».</b>	подвижная игра		
		Занятие № 19	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Прыжках через короткую скакалку. Бросание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <b>Подвижная игра «Фигуры».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие № 20	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. <b>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижные игры	Поточный способ	
		Занятие № 21	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами. Повторить ведение мяча с продвижением вперед. Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. <b>Подвижная игра «Перелет птиц».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ, фронтальный способ	
		Занятие № 22	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. Повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. <b>Подвижная игра «По местам».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра.	Поточный способ	
		Занятие № 23	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкости. Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. <b>Подвижная игра «Фигуры».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	
		Занятие № 24	Повторить ходьбу и бег с изменением	Объяснение, показ,	Поточный способ,	

			<p>направления движения. Упражнять в поворотах прыжком на месте. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы. Упражнять в выполнении заданий с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра «Хитрая лиса».</b></p>	игровые упражнения, подвижная игра	фронтальный способ	
Декабрь		Занятие № 25	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную. В сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра «Хитрая лиса».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 26	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты). Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра «Совушка».</b></p>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 27	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 26	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора. Повторить игровые</p>	Объяснение, показ, игровые упражнения,	Поточный метод	

			упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. <b>Подвижная игра «Удочка».</b>	подвижная игра		
		Занятие № 27	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на животе, в равновесии. <b>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод, фронтальный метод	
		Занятие № 28	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. В ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. <b>Подвижная игра «Лягушки и цапля».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 29	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи». Повторить упражнение в прыжках и на равновесие. <b>Подвижная игра «Хитрая лиса».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 30	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега. Разучить игровое задание «Точный пас». Развивать ловкость и глазомер при метании снежка на дальность. <b>Подвижная игра «Лягушки и цапля».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод	

Январь		Занятие № 31	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора. Упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p> <p><b>Подвижная игра «День и ночь».</b></p>	Объяснение, показ, подвижные игры	Поточный метод	
		Занятие № 32	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному. Беге между предметами. Ходьбе и беге врассыпную. Повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.</p> <p><b>Подвижная игра «Два Мороза»</b></p>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 33	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Упражнять в прыжках в с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p><b>Подвижная игра «Совушка».</b></p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 34	<p>Провести игровые упражнения «Снежная королева». Упражнение с элементами хоккея. Игровое задание в метании снежков на дальность. Игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».</p> <p><b>Подвижная игра «Два Мороза».</b></p>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Фронтальный метод, поточный метод	
		Занятие № 35	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры). Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить лазанье под шнур.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	

			<b>Подвижная игра «Удочка».</b>			
		Занятие № 36	Упражнять детей в ходьбе между снежками. Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую. Повторить катание друг друга на санках. <b>Подвижная игра «Два Мороза».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод, индивидуальный метод	
		Занятие № 37	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в ползании на четверенькам. Повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. <b>Подвижная игра «Паук и мухи».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 38	Повторить ходьбу между постройками из снега. Упражнять в скольжении по ледяной дорожке. Разучить игру «По местам!». <b>Подвижная игра «Совушка».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод	
Февраль		Занятие № 39	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. <b>Подвижная игра «Ключи».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод, фронтальный метод	
		Занятие № 40	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу инструктора. Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. <b>Подвижная игра «Два Мороза».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод	

		Занятие № 41	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу). Упражнять в переброске мяча. Повторить лазанье в обруч (или под дугу). <b>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 42	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. <b>Подвижная игра «Гонки санок».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 43	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку. Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. <b>Подвижная игра «Не попадись».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 44	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. <b>Подвижная игра «Гонка санок».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 45	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнения на равновесие и прыжки. <b>Подвижная игра «Жмурки».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	

		Занятие № 46	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет». Повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. <b>Подвижная игра «Не попадись».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод, фронтальный метод	
		Занятие № 47	<b>Лыжная подготовка.</b> Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа – «пружинка», поочередное поднимание правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200м). <b>Игра «У кого меньше шагов».</b>	Объяснение, показ, игра	Фронтальный метод, поточный метод	
		Занятие № 48	Построение в две шеренги одна на против другой. Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж. Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 м ступающим шагом, 20 м скользящим шагом. Передвижение по лыжне (дистанция 300 м).	Объяснение, показ	Фронтальный метод, поточный метод	
		Занятие № 49	Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет инструктора. Ходьба по учебной лыжне. Ходьба скользящим шагом (дистанция 300 м). <b>Игровое задание «Шире шаг».</b>	Объяснение, показ, игровое задание	Фронтальный метод, поточный метод	
		Занятие № 50	Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично	Объяснение, показ	Фронтальный метод, поточный метод	

			размахивая руками. Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м). Ходьба на лыжах (дистанция 200 м).			
		Занятие № 51	Построение в шеренгу. Поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка. Боковые шаги на лыжах – приставной шаг вправо и влево (по 5-6 шагов), ставя лыжи параллельно. Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м).	Объяснение, показ	Фронтальный метод, поточный метод	
		Занятие № 52	Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах. Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом, согласовывая движения ног и рук. Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).	Объяснение, показ	Фронтальный метод, поточный метод	
		Занятие № 53	Построение в две шеренги. Упражнение на лыжах. Передвижение скользящим шагом (дистанция 200 м).	Объяснение, показ	Фронтальный метод, поточный метод	
		Занятие № 54	Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м). <b>Игра «Кто самый быстрый».</b>	Объяснение, показ, игра	Фронтальный метод, поточный метод	
		Занятие № 55	Построение в шеренгу. Разминка на лыжах. Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (дистанция 200-300 м). <b>Игра «У кого меньше шагов».</b>	Объяснение, показ, игра	Фронтальный метод, поточный метод	
		Занятие № 56	Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах в умеренном	Объяснение, показ, игровое задание	Фронтальный метод, поточный метод	

			темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м). <b>Игровое задание «Кто дальше проскользит».</b>			
		Занятие № 57	<b>Занятия на коньках.</b> Подготовительные упражнения на хорошо утрамбованном снегу.	Объяснение, показ	Фронтальный метод	
		Занятие № 58	Упражнения на ледяной площадке.	Объяснение, показ	Поточный метод	
		Занятие № 59	Игровые упражнения на коньках.	Объяснение, показ, игровые упражнения	Поточный метод	
Март		Занятие № 60	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. В сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. <b>Подвижная игра «Ключи».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 61	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. <b>Подвижная игра «Совушка».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод, групповой метод	
		Занятие № 62	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную. Повторить упражнения в прыжках, ползании. Задания с мячом. <b>Подвижная игра «Затейники».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 63	Упражнять детей в беге, в прыжках. Развивать ловкость в заданиях с мячом. <b>Подвижная игра «Утки и охотники».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 64	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить	Объяснение, показ, упражнения с палкой, подвижная	Поточный метод	

			упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. <b>Подвижная игра «Волк во рву».</b>	игра		
		Занятие № 65	Упражнять детей в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. <b>Подвижная игра «Горелки».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод, групповой метод	
		Занятие № 66	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку. Повторить упражнения на равновесие и прыжки. <b>Подвижная игра «Совушка».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 67	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. <b>Подвижная игра «Удочка».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод	
Апрель		Занятие № 68	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. <b>Подвижная игра «Хитрая лиса».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 69	Повторить игровые упражнения с бегом. Игровые задания с мячом, с прыжками. <b>Подвижная игра «Утки и охотники».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Групповой метод	
		Занятие № 70	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. <b>Подвижная игра «Мышеловка».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод, фронтальный метод	
		Занятие № 71	Повторить игровое задание с ходьбой и	Объяснение, показ,	Групповой метод	

			бегом. Игровые упражнения с мячом, в прыжках. <b>Подвижная игра «Горелки».</b>	игровые упражнения, подвижная игра		
		Занятие № 72	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два). В метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. <b>Подвижная игра «Затейники».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 73	Повторить бег на скорость. Упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. <b>Подвижная игра «Кто дальше прыгнет».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 74	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Упражнения в равновесии, в прыжках с мячом. <b>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 75	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. <b>Подвижная игра «Лягушки в болоте».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Групповой метод	
Май		Занятие № 76	Повторить упражнения в ходьбе и беге. В равновесии при ходьбе по повышенной опоре. В прыжках с продвижением вперед на одной ноге. В бросании малого мяча о стенку. <b>Подвижная игра «Совушка».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 77	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении. Упражнять в прыжках через короткую скакалку.	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод, фронтальный метод	

			Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. <b>Подвижная игра «Удочка».</b>			
		Занятие № 78	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом. <b>Подвижная игра «Горелки».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 79	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. Повторить упражнения с мячом, в прыжках. <b>Подвижная игра «Мышеловка».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 80	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу. В ходьбе и беге в рассыпную. В метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. <b>Подвижная игра «Воробьи и кошка».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 81	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную. Повторить задания с мячом и прыжками. <b>Подвижная игра «Горелки».</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 82	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. <b>Подвижная игра «Утки и охотники».</b>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный метод	
		Занятие № 83	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом. Упражнять в заданиях с мячом. <b>Подвижная игра «Не оставайся на</b>	Объяснение, показ, игровые упражнения, подвижная игра	Поточный метод	

		<b>земле».</b>			
--	--	----------------	--	--	--