

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Аршановский детский сад «Торгаях»**

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29 августа 2017 г.



**Рабочая программа по реализации образовательной
области «Физическое развитие»**

2017-2018 учебный год

*Составитель:
Инструктор по физической
культуре Чаптыкова В.С.*

с. Аршаново
2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка:

Цели и задачи Программы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

1.2 Интеграция образовательных областей

1.3 Планируемые результаты освоения Программы.

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

III. Организационный раздел

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы
(приложение № 1).

3.2 Организация двигательного режима (приложение № 2).

3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь (приложение № 3).

3.4 Программно-методическое обеспечение

- список используемой литературы (приложение № 4)
- комплексно-тематическое планирование (приложение № 5).

I. Целевой раздел

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
 - Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

– Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Цели и задачи Программы:

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 – 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на

первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-гибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными

предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко оббегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.2 Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Первая младшая группа:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

II. Содержательный раздел

2.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей

движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные движения:

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятиях повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали

радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

4. Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

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:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

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

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

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

8. 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.

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

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- 1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- 2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться

физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. **Основные виды движений**

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, убегать от догоняющего, догонять 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.

2. *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать 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.

3. *Спортивные упражнения*

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. *Подвижные игры*

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флагу!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где

кричит», «Найди, что спрятано». **Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

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:

1. Формировать правильную осанку.
 2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
 3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
 4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
 5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
 6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
 7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
 8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
 9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
 10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
 11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
 12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
 2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение

- творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
 4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
 5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
 6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручем и т. д.
 7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
 8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
 9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
 10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врасыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, расположенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врасыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе за течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно,

гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручем друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

2. Общеразвивающие

упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в

коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные

упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. 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.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы».

«Здоровье дарит Айболит»

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

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 (владение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать

на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьбаальная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным

шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь перед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно, каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тю троє; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

2. Общеразвивающие

упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на

уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений рук перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на пояссе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на пояссе.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазанием и ползанием. «Кто скорее доберется до флагжка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флагжок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флагжу?», «Кто

быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др. Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

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:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). **Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд(высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая

предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной

поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по троем, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие

упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать

прямую ногу.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (ман вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флагок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скользжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флагка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый

меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флагжку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта. Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

3-4 года - непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастики;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

4-5 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастики;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. - 1-я младшая группа

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа. (**разминка**):

1 мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных

мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. **Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помочь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помочь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

3. Организационный раздел Программы:

Приложение №1 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Старшая, подготовительная	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
		Средняя, младшая	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп

7.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Корrigирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендациям педиатра	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре

ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ

1.	Участие в городском пробеге «Испытай себя!»	Все группы	Сентябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Участие в районном, городском спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Подготовительная группа	Ноябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Участие в районном, городском спортивном	Подготовительная группа	Февраль	Инструктор по физкультуре

	конкурсе «Спортивный танец»			
4.	Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Весенние старты»	Подготовительная группа	Март	Инструктор по физкультуре

IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	Воспитатели
4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели

V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физ-	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, , воспитатель группы
----	---------------	------------	---	---

			культуре и перед сном	
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели

VI. ЗАКАЛИВАНИЕ

1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Приложение №2 Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Первая младшая группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед	5 час/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин	4-6 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	2-3 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин				
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)		5 мин			
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	4-8 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин	6-10 мин

Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин	10-15 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	4-6 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин	10-15 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г		
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель				
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	6-8 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
3-4	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин.
4-5	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин.
5-6	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин	3ч. 25 мин.	3ч. 40мин.	2ч. 30 мин.
6-7	2ч. 10 мин.	2ч. 00мин	3ч. 30мин.	3ч.45 мин.	2ч. 30 мин.

Приложение № 3 Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

Приложение №4 Программно-методическое обеспечение

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.

- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицина Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (средняя группа)

сентябрь 1 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
1. Закреплять умение принимать правильно и п. для ног при катывании большими ядрами мячами с изу.	I. Ходьба в колонне, парами, в колонне. Бег. Ходьба.	3 раза		«Надуем шар» 5 раз	Парустроить от пределенного места (стула) («Паровозик плюет вагон»).
2. Закреплять умение выполнять подъемы на ладонях и коленях сходу, незадевая щиколотки.	II. Общеразвивающие упражнения с большим мячом 1. «Мяч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны подняты мяч вверх; и. п. 2. «Мяч ворота». И. п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельны; мяч вперед; резко склониться, мяч направить в ворота как можно дальше. 3. «Лечь — сесть». И. п.: лежа на спине, мяч за головой в прямых руках; резко взмахнуть руками, подтягивая голову к груди, сесть; медленно,	5 раз 6 раз 4 раза	Мячи большие на кажд. реб.		
3. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с прыжками вперед надувными ушками.					Выполнить упражнение резко. Выполнить плавно. Сравнить трудность выполнения.

	<p>плавнолечь.</p> <p>4. «Поднимимячвыше».</p> <p>И. п.: лежанаживоте, мяч ввыпрымленныхруках; поднятьмячповыше, ноги отполанеотрывать;</p> <p>и. п.</p> <p>5. Повторитьупражнение 1</p> <p>Основныедвижения</p> <p>1. Прокатываниебольшого мячаввороташириной 50, 40 смрасстояния 1,5 м— бегзамячом.</p> <p><i>Продолжен</i></p> <p>2. Ходьба (2 м) —подлезаниеподдугивысотой40 см(длянизких) и50 см (для высоких) —ползание (2 м).</p> <p>Подвижнаяигра«Зайцы иволк».</p> <p>Зайцыбегаютпополяне, резвятся. Покоманде «Волк!»детиубегают.</p> <p>III. Ходьба</p>	<p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Ворота (ширина 50,40см);</p> <p>Дуги (высота 40сми 50см)</p>		<p>Групповойспособ. Разделитьдетейпоуровню владениядвижением: хорошовладеютдвижением— выполняютпрокатываниев вороташириной40 см, слабовладеютдвижением— выполняютпрокатываниев вороташириной50 см («Послушкимяч»). Спроситьдетей: «Какое движение выполняетголоваво времяподлезания? Чтонужносделать, чтобынезадеть шнурспиной?» Полянуобозначитьшнуром.</p> <p>«Надуем шар» 5раз</p>
--	--	--	---	--	---

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (средняя группа)

сентябрь 1 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение принять правильную позу при прокатывании мяча вперед и назад.</p> <p>2. Приучать детей прыжка с продвижением вперед не跄ко отталкиваясь с одновременным двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением.</p> <p>3. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шину, незадеваяяего.</p>	<p>I. Ходьба в колонне, с изменением направления: завысоким ребенком и низким ребенком. Перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях. Бег в прыжку. Ходьба в колонне.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения с большим мячом</p> <p>1. «Мяч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны; поднять мяч вверх, подняться на носки; слегка присесть, опуститься на носки, мяч вниз.</p> <p>Основные движения</p> <p>Игровое упражнение «Светофор»—прокатывание большого мяча в даль (4 м) — ходьба замячом, прыжки с большим мячом, зажатым между ног (5 м).</p>	<p>5 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Мячи большие на кажд. реб.</p>	<p>«Надуваем шар» 5 раз</p>	<p>При затруднении пары строить отдельные места.</p> <p>Дети делятся на 3 звена (количество зависит от того, сколько взрослых присутствует на занятии). Учerty, от которых проводится прокатывание, взрослый опускает руку (шлагбаум): если ребенок подготовился правильно, шлагбаум поднимается — можно прокатывать; если ребенок встал не правильно, шлагбаум закрыт — прокатывать нельзя. Затем надо догнать мяч, зажать его между ног и возвратить.</p>

	<p>Подвижная игра «Кролики»</p> <p>Посигналу кролики бегут кшнуру (2 м), выполняют подлезание и ползут до поляны (2 м). На поляне резвятся. Посигналу «Лиса!» убегают в дом (шнур убирается).</p> <p>III. Ходьба.</p>		2 шнура	«Надуем шар» 5 раз	щаться вдоль стены прыжками на двух ногах.
--	--	--	---------	--------------------	--

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (средняя группа)

сентябрь 2 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение прыжка с пропрыжкой перед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться.</p> <p>2. Упражнять детей в умении выполнять подтягивание руками, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> <p>3. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение в пол-оборота подлезание на ладонях коленях под шнур, незадевая его.</p>	<p>I. Ходьба колонне, с изменением направления (занесением вперед), сперестроением парных обоих направлениях, наносках, с высоким подниманием ног, ходьба напрямых ногах в парах.</p> <p>Ходьба колонне.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Поднимание рук вперед в стороны. И. п.: о. с; руки вперед, развести в стороны: и. п.</p> <p>2. Наклоны вперед. И. п.: сидя, ноги вместе, носки оттянуть, руки на поясе; наклониться, достать пальцами рук до носков ног;</p> <p>и. п.</p> <p>3. Приседания. И. п.: о. с; присесть, руки вперед; и. п.</p>			<p>«Каша кипит» 5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Показать, как шагают деревянные человечки.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Спина прямая, колени широкорасставлены.</p>

	<p>4. Повороты в стороны.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки напояс;</p> <p>поворот вправо (влево);</p> <p>и. п.</p> <p>5. Повторить упражнение 1.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки под дорожкам (6 штук) шириной 25 см.</p> <p>2. Подтягивание на руках, лежа на гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Кролики».</p> <p>Ходьба.</p> <p>Потряхивание расслабленными кистями рук.</p>	6 раз 6 раз	Дорожки 6 шт. (ширина 25 см); гимн.ска мейка	4 раза 4 раза	«Каша кипит» 5 раз
--	--	--------------------	--	----------------------	---------------------------

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (средняя группа)

сентябрь 2 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> <p>3. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами. Приземляться легко, перекатом сноска на стопу в спокойной обстановке.</p>	<p>I. Ходьба в колонне, наносках, пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в ритм музыки. Ходьба в рассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Поднимание рук вперед в стороны. И. п.: о. с; руки вперед, развести в стороны: и. п.</p> <p>2. Наклоны вперед. И. п.: сидя, ноги вместе, носки оттянуть, руки на пояс; наклониться, дотянуть пальцами рук до носков ног;</p> <p>и. п.</p> <p>3. Приседания. И. п.: о. с; присесть, руки вперед;</p>	5 раз 5 раз		«Паровоз» 5 раз	

	<p>И. п.</p> <p>4. Повороты в стороны.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки напояс;</p> <p>поворот вправо (влево);</p> <p>И. п.</p> <p>5. Повторить упражнение 1.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Подтягивание на руках на гимнастической скамейке лежа на животе, с разными п. для ног (ноги согнуты в коленях, ноги прямые врозь).</p> <p>2. Бег (10 м).</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p>Посигналу «Зайцы!» дети прыгают на двух ногах до поляны (3 м). На поляне не бегают, щиплют травку и т. д. Посигналу «Волк!» убегают вдом. Роль волка выполняет ребенок.</p> <p>III. Ходьба.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Гимн. ска мейка</p> <p>«Паровоз» 5 раз</p>	<p>Обратить внимание детей на то, что первые шаги должны быть короткими и частыми. Бег выполнять на передней части стопы.</p> <p>Прыгать до поляны на двух ногах, энергично отталкиваясь перед-вверх. Следить, чтобы не было замены прыжка бегом. («Настоящие зайцы прыгают».)</p>
--	---	--	---	--

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (средняя группа)

сентябрь 3 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Упражнение для умения и прокатываться большой мяч двумя руками изуворота в пределах одного направления, регулируя силу броска.</p> <p>2. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение.</p> <p>3. В подвижной игре «Зайцы и волки» закреплять умение выполнять легкие, пружинистые прыжки на двух ногах, предвижные движения вперед в спокойной обстановке.</p>	<p>I. Ходьба колонне, наносках. Бег в прыжку с установкой на сигнал (громкий удар бубен). Ходьба колонне.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Поочередно поднимание рук вперед. И. п.: о. с; правую руку вперед; левую руку вперед; одновременно опустить.</p> <p>2. Наклоны вперед. И. п.; ноги слегка расставлены, руки на поясе; наклониться вперед, достать правой (левой) рукой носок левой (правой) ноги; и. п.</p> <p>3. «Сесть — встать». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе;</p>		<p>Бубен</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>«Паровоз» 5 раз</p>	<p>Погромкоударув бубеном становиться и поднять правую руку вверх (остановка движений).</p> <p>Делать скрестно. Колени не сгибать.</p>

	<p>сесть на колени, сгруппироваться, коснуться яблом колен, руки вперед;</p> <p>и. п.</p> <p>4. «Стукниладонью о полуз спиной».</p> <p>И. п.: сидя, ноги скрестно, руки напояс;</p> <p>повернуться вправо (влево), правой (левой) рукой стукнуть сзади пополу;</p> <p>и. п.</p> <p>5. Поднимание рук вверх.</p> <p>И. п.: сидя, ноги скрестно, руки согнуты в локтях, тыльная сторона руккасается плеч;</p> <p>медленно поднимать руки и голову вверх;</p> <p>и. п.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прокатывание большого мяча сначала с расстояния 1,5 м, затем с расстояния 2 м.</p> <p>2. Бег (10 м).</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк»</p> <p>III. Ходьба.</p> <p>Поочередно опиряясь правой или левой ногой, расслабленными ногами.</p>	<p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Мячи большие на кажд. реб.</p>	<p>«Паровоз»</p> <p>5 раз</p>	<p>Выполняется стоя в парах.</p> <p>Обратить внимание детей на то, что первые шаги должны быть короткими и частыми. Бег выполнять на передней части стопы.</p>
--	--	--	-----------------------------------	-------------------------------	--

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (средняя группа)

сентябрь 3 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Учить детей приземляться на ноги, создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Обращать внимание на сгибание ног в коленях при выполнении перекатов на скамейке пяткой.</p> <p>2. Привлекать внимание детей к использованию замаха для увеличения силы броска при катании мяча на дальность.</p> <p>3. В подвижной игре «Наседка из плюшевого мешка» приучать детей использовать подлезание для преодоления препятствия.</p>	<p>Ходьба в колонне, напятах. Бег сстановкой на сигнал. Ходьба в колонне.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Поочередно поднимание рук вперед. И. п.: о. с; правую руку вперед; левую руку вперед; одновременно опустить.</p> <p>2. Наклоны вперед. И. п.; ноги слегка разставлены, руки на поясе; наклониться вперед, достать правой (левой) рукой носок левой (правой) ноги; и. п.</p> <p>3. «Сесть—встать». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе; сесть на колени, сгруппироваться, коснуться яблом колен, руки вперед; и. п.</p>	<p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Бубен</p>	<p>«Трубач» 5 раз</p>	<p>Посигналу повернуться вправо, боком к определенной стене.</p> <p>Чтобы перепрыгнуть через линии не-ступить на них, нужно послекаждого прыж-</p>

	<p>4. «Стукниладоньопополуза спиной».</p> <p>И. п.: сидя, ногискрестно, руки напояс;</p> <p>повернутьсявправо (влево), правой (левой) рукойстукнутьзади пополу;</p> <p>и. п.</p> <p>5. Подниманиерукавверх.</p> <p>И. п.: сидя, ногискрестно, руки согнутывлоктях, тыльнаясторо-наруккаетсяяплеч;</p> <p>медленноподниматьрукиголовувверх;</p> <p>и. п.</p> <p>Основныедвижения</p> <p>1. Прыжкинаместе 5 раз—прыжкичерез 6 линий, расположенныхнарасстоянии 50 смдруг от друга,—ходьбапоканатупри-ставнымшагомбоком.</p> <p>2. «Ктоискатитмячдостены?» (расстояние 4 м).</p> <p>Подвижнаяигра«Наседка цыплят».</p> <p>Посигналу«Ко-ко-ко!»цыплята опускаютсяналадонниколени иподлезаютподшнур, натянутыйнавысоте 40 см, тутжевеста-ютибегутналужокискатьзернышки. Посигналу«Лиса!»дети бегутвкурятник, подлезаяпод шнур. Рольлисывыполняетвоспитатель, которыйнеловитдетей, атолькоделаетвид, чтодогоняетих.</p> <p>Ходьба.</p>	6 раз			капрочновстатьна ноги.
		4 раза	Канат, косички (6шт.)	«Трубач»	Чтобымячкутилсядалеко, надозамахнуться, отвестирукиназад, азатемрезко оттолкнутьмяч. Спроситьдетей: «Еслинадоспастьись отлисы, чтоследуетделать—ползтиилибежать? Какбыстрее?»«Цыплята, будьте внимательны: шнурвиситнизко. Какподнегоможноподлесть?»

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (средняя группа)

сентябрь 4 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение детей в прыжках с продвижение м вперед приземлением и с оздаватъ благоприятные условия для следующего прыжка.</p> <p>2. Приучать детей подбрасы вать мяч на высокое перед с обой, ловить, захватывать его сбоков. Обратить внимание на сог ласованные движения руки ног: приловлены гибаются руки и ноги, при броске они вытягиваются.</p> <p>3. В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением из медленного, принимая правильное и. п. для бега.</p>	<p>1. Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба в парах, не держась за руки, на носках на пятках. Бег в прыжку. Ходьба в колонне.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Поднимание рук вверх. И. п.: ноги слегка расставлены, полусогнуты в коленях, ступни параллельны, руки согнуты в локтях; поднять руки вверх, посмотреть на них, выпрямиться; и. п.</p> <p>2. «Сесть — встать». И. п.: ноги скрестно; медленно сесть, руки вперед; встать, не меняя положения ног.</p> <p>3. «Рыбка». И. п.: лежа на животе, руки под подбородок;</p>	<p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>5 раз</p>	<p>Бубен</p>	<p>«Сдуй снежинку»</p>	<p>Верхнюю часть тела стремиться поднять выше.</p> <p>Ноги опускатьтихо.</p>

	<p>приподняться, руки вниз;</p> <p>и. п.</p> <p>4. Поднимание ног.</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вупоре;</p> <p>поднять прямые ноги, носки оттянуть;</p> <p>и. п.</p> <p>5. Поочередное поднимание рук вперед.</p> <p>И. п.: о. с;</p> <p>правую (левую) руку вперед;</p> <p>левую (правую) руку вперед;</p> <p>обернувшись.</p> <p>6. Прыжки на стенах двух ногах.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки через 8 дорожек шириной 20 см, расположенных на расстоянии 30 см друг от друга, — ходьба по ребристой доске, положенной на пол.</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверхи головы, захватывая скобами.</p> <p>Подвижная игра «Кто быстрее?».</p> <p>Дети выстраиваются четверками, у каждого на линии старта лежат два предмета (мешочек, кубик), напротивоположной стороне — детские стульчики. После сигнала «Беги!» дети берут по одному предмету и бегут к стуле на противоположной стороне, предмет оставляют на стуле и бегут за вторым предметом, выполняя тоже и возвращаются сзада линии старта. Побеждает тот, кто первым выполнит задание. Затем это же упражнение выполняется вторая четверка. д. Расстояние для бега 8 м. III. Ходьба.</p> <p>Повороты туловища и расслабленных рук вправо (влево) («Руки, как плети»).</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Дорожки 8шт., ребристая доска (длина 3м);</p> <p>Мячи среднего диаметра на кажд. реб.;</p> <p>Мешочки и кубики на кажд. реб.</p>	<p>«Сдуй снежинку»</p> <p>5 раз</p>	<p>Обратить внимание детей на работу ног: приловлением нужно немножко присесть, приподбрасывании ноги выпрямляются.</p> <p>Следить за и. п. для бега, бежать легко на носках.</p> <p>Выполнять ускорение попрямой из медленного бега в зеппел предмета.</p> <p>Каждой четверке стартдается отдельно.</p>
--	---	---	---	-------------------------------------	--

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (средняя группа)

сентябрь 4 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Упражняться в сочетании силы и срыва, прыжка на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>2. Закреплять умение подбрасывать мяч, точечное передание мяча обой иловить, захватывая его сбоков.</p> <p>3. В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением, замедлением, принимая правильную позу для бега.</p>	<p>I. Ходьба в колонне, наносках пятках.</p> <p>Бег в прыжках с установкой сигнала («Встань теларой»—лицом друг к другу, взявшись за руки правыми руками).</p> <p>Ходьба в колонне.</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Поднимание рук вверх.</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, полусогнуты в коленях, ступни параллельны, руки согнуты в локтях; поднять руки вверх, посмотреть на них, выпрямиться;</p> <p>и. п.</p> <p>2. «Сесть—встать».</p> <p>И. п.: ноги скрестно; медленно сесть, руки вперед; встать, не меняя положения ног.</p> <p>3. «Рыбка».</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки под подбородок;</p>	<p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>5 раз</p>	<p>Бубен</p>	<p>«Сдуй снежинку»</p>	<p>Верхнюю часть тела стремиться поднять выше.</p> <p>Ноги опускатьтихо, прямые.</p>

	<p>приподняться, рукиназад;</p> <p>и. п.</p> <p>4. Подниманиеног.</p> <p>И. п.: лежанаспине, рукивдоль туловища, ладонивупоре;</p> <p>поднятьпрямые ноги, носкиоттянуть;</p> <p>и. п.</p> <p>5. Поочередноеподниманиерук вперед.</p> <p>И. п.: о. с;</p> <p>правую (левую) рукувперед;</p> <p>левую (правую) рукувперед;</p> <p>оберукивниз.</p> <p>6. Прыжкинаместенадвух ногах.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжкиизбручавобруч (8 штук) —ходьбапоребристойдоске, положеннейнапол.</p> <p>2. Игровоеупражнение«Играй, играй, мячинтеряй»—подбрасываниеиловлямячапредсобой.</p> <p>Подвижнаяигра«Ктобыстрее перенесетпредмет?».</p> <p>Расстояниедлябега10 м.</p> <p>III. Ходьба.</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>20 раз</p> <p>Дорожки 8шт., ребристая доска (длина 3м);</p> <p>Мячи среднего диаметра на кажд. реб.;</p> <p>Мешочки и кубики на кажд. реб.</p> <p>«Сдуй снежинку»</p> <p>5 раз</p>		
--	---	---	--	--

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение принять правильную позу для ног при прокатывании большого мяча двумя руками из упаковки.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять подъемы на ладонях коленях сходу, не задевая ягодицы.</p> <p>3. В подвижной игре «Зайцы и волки» упражняться в выполнении прыжков с предварительным движением вперед надувными ухногах.</p>	<p>I. Ходьба колонне, парами, в колонне. Бег. Ходьба.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения с большим мячом</p> <p>1. «Мяч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны; поднять мяч вверх; и. п.</p> <p>2. «Мяч ворота». И. п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельны; мяч вперед; резко наклониться, мяч направить в ворота как можно дальше.</p> <p>3. «Лечь — сесть». И. п.: лежа на спине, мяч за головой в прямых руках; резко взмахнуть руками, подтягивая голову к груди, сесть; медленно, плавно лечь.</p>	<p>3 раза</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>«Надуем шар» 5 раз</p> <p>Мячи большие на кажд. реб.</p>	<p>Парустроить от определенного места (стула) («Паровозик плюет вагон»).</p>	<p>Выполнить упражнение резко.</p> <p>Выполнить плавно. Сравнить трудность выполнения.</p>

	<p>4. «Поднимимячвыше».</p> <p>И. п.: лежанаживоте, мяч ввыпрымленныхруках; поднятьмячповыше, ноги отполанеотрывать;</p> <p>и. п.</p> <p>5. Повторитьупражнение 1</p> <p>Основныедвижения</p> <p>1. Прокатываниебольшого мячаввороташириной 50, 40 смрасстояния 1,5 м— бегзамячом.</p> <p><i>Продолжен</i></p> <p>2. Ходьба (2 м) —подлезаниеподдугивысотой40 см(длянизких) и50 см (для высоких) —ползание (2 м).</p> <p>Подвижнаяигра«Зайцы иволк».</p> <p>Зайцыбегаютпополяне, резвятся. Покоманде «Волк!»детиубегают.</p> <p>III. Ходьба</p>	<p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Ворота (ширина 50,40см);</p> <p>Дуги (высота 40сми 50см)</p>	<p>«Надуем шар» 5раз</p>	<p>Групповойспособ. Разделитьдетейпоуранию владениядвижением: хоро- шовладеютдвижением— выполняютпрокатываниев вороташириной40 см, слабовладеютдвижением— выполняютпрокатываниев вороташириной50 см («Послушныймяч»). Спроситьдетей: «Какоедвижениевыполнятголовавремяподлезания? Чтонужносделать, чтобынезадеть шнурспиной?» Полянуобозначитьшнуром.</p>
--	---	--	---	------------------------------	---

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение принять правильную позу при прокатывании мяча вперед и назад.</p> <p>2. Приучать детей прыжка с продвижением вперед не跄ко отталкиваться с одновременным двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением.</p> <p>3. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шину, незадеваяяего.</p>	<p>I. Ходьба в колонне, с изменением направления: завысоким ребенком и низким ребенком. Перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях. Бег в прыжку. Ходьба в колонне.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения с большим мячом</p> <p>1. «Мяч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны; поднять мяч вверх, подняться на носки; слегка присесть, опуститься на ступню, мяч вниз.</p> <p>Основные движения</p> <p>Игровое упражнение «Светофор»—прокатывание большого мяча в даль (4 м) — ходьба замячом, прыжки с большим мячом, зажатым между ног (5 м).</p>	5 раз	Мячи большие на кажд. реб.	«Надувай шар» 5 раз	<p>При затруднении пары строить отдельные места.</p> <p>Дети делятся на 3 звена (количество зависит от того, сколько взрослых присутствует на занятии). Учerty, от которых проводится прокатывание, взрослый опускает руку (шлагбаум): если ребенок подготовился правильно, шлагбаум поднимается — можно прокатывать; если ребенок встал не правильно, шлагбаум закрыт — прокатывать нельзя. Затем надо догнать мяч, зажать его между ног и возвратить.</p>

	<p>Подвижная игра «Кролики»</p> <p>Посигналу кролики бегут кшнуру (2 м), выполняют подлезание и ползут до поляны (2 м). На поляне резвятся. Посигналу «Лиса!» убегают в дом (шнур убирается).</p> <p>III. Ходьба.</p>		2 шнура	«Надуем шар» 5 раз	<p>щаться вдоль стены прыжками на двух ногах.</p> <p>Дети преодолевают препятствия высотой 45 см.</p>
--	--	--	---------	--------------------	---

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (средняя группа)

Октябрь 2 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться.</p> <p>2. Упражнять детей в умении выполнять подтягивание руками, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> <p>3. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение в прыжке подлезанием на ладонях к коленям подушнур, незадевая его.</p>	<p>I. Ходьба колонне, с изменением направления (заныроки миниз-ким), сперекроением пары в обоих направлениях, наносках, с высоким подниманием ног, ходьба напрямых ногах в парах.</p> <p>Ходьба колонне.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Поднимание рук вперед в стороны. И. п.: о. с; руки вперед, развести в стороны: и. п.</p> <p>2. Наклоны вперед. И. п.: сидя, ноги вместе, носки оттянуть, руки на пояс; наклониться, достать пальцами руки до носков ног;</p> <p>и. п.</p> <p>3. Приседания. И. п.: о. с; присесть, руки вперед; и. п.</p>			<p>«Каша кипит» 5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Показать, как шагают деревянные человечки.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Спина прямая, колени широкорасставлены.</p>

	<p>4. Повороты в стороны.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки напояс;</p> <p>поворот вправо (влево);</p> <p>и. п.</p> <p>5. Повторить упражнение 1.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки под дорожкам (6 штук) шириной 25 см.</p> <p>2. Подтягивание на руках, лежа на гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Кролики».</p> <p>Ходьба.</p> <p>Потряхивание расслабленными кистями рук.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>Дорожки 6 шт. (ширина 25 см); гимн.ска мейка</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>«Каша кипит»</p> <p>5 раз</p>		
--	--	--	--	--

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> <p>3. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами. Приземляться легко, перекатом сноска на стопу, спокойной обстановке.</p>	<p>I. Ходьба колонне, наносках, пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в ритм муз. Ходьба рассыпную.</p> <p>Ходьба колонне.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Поднимание рук вперед в стороны. И. п.: о. с; руки вперед, развести в стороны: и. п.</p> <p>2. Наклоны вперед. И. п.: сидя, ноги вместе, носки оттянуть, руки на пояс; наклониться, достать пальцами руки до носков ног; и. п.</p> <p>3. Приседания. И. п.: о. с; присесть, руки вперед;</p>	5 раз 5 раз		«Паровоз» 5 раз	

	<p>И. п.</p> <p>4. Повороты в стороны.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки напояс;</p> <p>поворот вправо (влево);</p> <p>И. п.</p> <p>5. Повторить упражнение 1.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Подтягивание на руках на гимнастической скамейке лежа на животе, с разными п. для ног (ноги согнуты в коленях, ноги прямые врозь).</p> <p>2. Бег (10 м).</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p>Посигналу «Зайцы!» дети прыгают на двух ногах до поляны (3 м). На поляне не бегают, щиплют травку и т. д. Посигналу «Волк!» убегают вдом. Роль волка выполняет ребенок.</p> <p>III. Ходьба.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Гимн. ска мейка</p> <p>«Паровоз» 5 раз</p>	<p>Обратить внимание детей на то, что первые шаги должны быть короткими и частыми. Бег выполнять на передней части стопы.</p> <p>Прыгать до поляны на двух ногах, энергично отталкиваясь вперед-вверх. Следить, чтобы не было замены прыжка бегом. («Настоящие зайцы прыгают».)</p>
--	---	--	---	---

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Упражняться в умении и прокатываться большой мяч двумя руками снизу вперед, синхронизируя движения, регулируя силу броска.</p> <p>2. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение.</p> <p>3. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять легкие, пружинистые прыжки на двух ногах, спровоцированные движением вперед в скоковой обстановке.</p>	<p>I. Ходьба колонне, наносках. Бег в прыжку с остановкой на сигнал (громкий удар в бубен). Ходьба колонне.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Поочередно поднимание рук вперед. И. п.: о. с; правую руку вперед; левую руку вперед; одновременно опустить.</p> <p>2. Наклоны вперед. И. п.; ноги слегка расставлены, руки на поясе; наклониться вперед, достать правой (левой) рукой носок левой (правой) ноги; и. п.</p> <p>3. «Сесть—встать». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе; сесть на колени, сгруппироваться, коснуться яблом колен, руки вперед;</p>	5 раз 6 раз 5 раз	Бубен	«Паровоз» 5 раз	<p>Погромко му ударув бубено становиться поднять правую руку вверх (остановка движений).</p> <p>Делать скрестно. Колени не сгибать.</p>

	<p>И. п.</p> <p>4. «Стукниладоньюопополузаспиной».</p> <p>И. п.: сидя, ноги крестно, руки на пояс;</p> <p>повернуться вправо (влево), правой (левой) рукой стукнуть сзади пополу;</p> <p>И. п.</p> <p>5. Поднимание рук вверх.</p> <p>И. п.: сидя, ноги крестно, руки согнуты в локтях, тыльная сторона руккасается сплеч;</p> <p>медленно поднимать руки к голове вверх;</p> <p>И. п.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прокатывание большого мяча сначала на расстояния 1,5 м, затем на расстояния 2 м.</p> <p>2. Бег (10 м).</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк»</p> <p>III. Ходьба.</p> <p>Поочередно опираться правой и левой рукаами, расслабленными ногами.</p>	6 раз 4 раза 2 раза 4 раза	Мячи большие на кажд. реб.	«Паровоз» 5 раз	Выполняется стоя в парах. Обратить внимание детей на то, что первые шаги должны быть короткими и частыми. Бег выполняется передней частистопы.
--	--	---	----------------------------	--------------------	---

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Учить детей приземляться на колени, создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Обращать внимание на сгибание ног в коленях при выполнении перекатов на скамейке пяткой.</p> <p>2. Привлекать внимание детей к использованию замаха для увеличения силы броска при катании мяча на дальность.</p> <p>3. В подвижной игре «Наседка из плюшевых кукол» приучать детей использовать подлезание для преодоления препятствий.</p>	<p>Ходьба в колонне, напятах.</p> <p>Бег сстановкой на сигнал.</p> <p>Ходьба в колонне.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Поочередно поднимание рук вперед. И. п.: о. с; правую руку вперед; левую руку вперед; одновременно опустить.</p> <p>2. Наклоны вперед. И. п.; ноги слегка разставлены, руки на поясе; наклониться вперед, достать правой (левой) рукой носок левой (правой) ноги; и. п.</p> <p>3. «Сесть—встать». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе; сесть на колени, сгруппироваться, коснуться яблом колен, руки вперед; и. п.</p>	<p>Бубен</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>«Трубач»</p> <p>5 раз</p>	<p>Посигналу повернуться вправо и боком к определенной стене.</p>	

	<p>4. «Стукниладоньюопополуза спиной».</p> <p>И. п.: сидя, ногискрестно, руки напояс;</p> <p>повернутьсявправо (влево), правой (левой) рукойстукнутьзади пополу;</p> <p>и. п.</p> <p>5. Подниманиерукавверх.</p> <p>И. п.: сидя, ногискрестно, руки согнутывлоктях, тыльнаясторо-наруккаетсяяплеч;</p> <p>медленноПодниматирукииголовувверх;</p> <p>и. п.</p> <p>Основныедвижения</p> <p>1. Прыжкинаместе 5 раз—прыжкичерез 6 линий, расположенныхнарасстоянии 50 смдруг от друга,—ходьбапоканатупри-ставнымшагомбоком.</p> <p>2. «Ктодокатитмячдостены?» (расстояние 4 м).</p> <p>Подвижнаяигра«Наседка цыплята».</p> <p>Посигналу«Ко-ко-ко!»цыплята опускаютсяналадонииколени иподлезаютподшнур, натянутыйнавысоте 40 см, тутжеуста-ютибегутналужокискатьзернышки. Посигналу«Лиса!»дети бегутвкурятник, подлезаяпод шнур. Рольлисывыполняетвоспитатель, которыйнеловитдетей, атолькоделаетвид, чтодогоняетих.</p> <p>Ходьба.</p>	6 раз 4 раза 2 раза 4 раза	Канат, косички (6шт.) Шнур, стойки 2шт.	«Трубач» 5 раз	капрочновстатьна ноги. Чтобымячкутилсядалеко, надозамах- нуться, отвестируки назад, азатемрезко оттолкнутьмяч. Спроситьудетей: «Еслинадоспастьсь отисы, чтоследуетделать—ползтиили бежать? Какбыстрее?»«Цыплята, будь- те внимательны: шнур виситнизко. Какпод негоможноподлезть?»
--	--	---	--	-----------------------	--

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умениедетей в прыжках сподвижение м вперед приземлениис оздавать благоприятные условия для следующего прыжка.</p> <p>2. Приучать детей подбрасы вать мяч невысокое перед с обой, ловить, захватывая его сбоков. Обратить внимание на сог ласованные движения руки ног: приловленесгибаются руки и ноги, при броске они вытягиваются.</p> <p>3. В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением из медленного, принимая правильное и. п. для бега.</p>	<p>1. Ходьбаколонне, перестроение в пары. Ходьбапарах, недержась за руки, наноскахипятках. Бегврассыпную. Ходьбаколонне.</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Подниманиерукаверх. И. п.: ноги слегка расставлены, полусогнуты в коленях, ступни параллельны, руки согнуты в локтях; поднять руки вверх, посмотреть на них, выпрямиться; и. п.</p> <p>2. «Сесть—встать». И. п.: ноги скрестно; медленно сесть, руки вперед; встать, не менять положения ног.</p> <p>3. «Рыбка». И. п.: лежанаживоте, руки под подбородок;</p>	<p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>5 раз</p>	<p>Бубен</p>	<p>«Сдуй снежинку»</p>	<p>Верхнюю часть тела стремиться поднять выше.</p> <p>Ноги опускатьтихо.</p>

	<p>приподняться, руки вниз;</p> <p>и. п.</p> <p>4. Поднимание ног.</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вупоре;</p> <p>поднять прямые ноги, носки оттянуть;</p> <p>и. п.</p> <p>5. Поочередное поднимание рук вперед.</p> <p>И. п.: о. с;</p> <p>правую (левую) руку вперед;</p> <p>левую (правую) руку вперед;</p> <p>обернувшись.</p> <p>6. Прыжки на стенах двух ногах.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки через 8 дорожек шириной 20 см, расположенных на расстоянии 30 см друг от друга, — ходьба по ребристой доске, положенной на пол.</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверхи головы, захватывая сбоков.</p> <p>Подвижная игра «Кто быстрее?».</p> <p>Дети выстраиваются четверками, у каждого на линии старта лежат два предмета (мешочек, кубик), напротивоположной стороне — детские стульчики. После сигнала «Беги!» дети берут по одному предмету и бегут к стуле на противоположной стороне, предмет оставляют на стуле и бегут за вторым предметом, выполняя тоже и возвращаются назад за линию старта. Побеждает тот, кто первым выполнит задание. Затем это же упражнение выполняется вторая четверка. К. д. Расстояние для бега 8 м. III. Ходьба.</p> <p>Повороты туловища и расслабленных рук вправо (влево) («Руки, как плети»).</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Дорожки 8шт., ребристая доска (длина 3м);</p> <p>Мячи среднего диаметра на кажд. реб.;</p> <p>Мешочки и кубики на кажд. реб.</p>	<p>«Сдуй снежинку»</p> <p>5 раз</p>	<p>Обратить внимание детей на работу ног: приловлением нужно немножко присесть, приподбрасывании ноги выпрямляются.</p> <p>Следить за и. п. для бега, бежать легко на носках.</p> <p>Выполнять ускорение по прямой из медленного бега в зеленый предмет.</p> <p>Каждой четверке стартуется отдельно.</p>
--	---	---	---	-------------------------------------	--

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Упражнять детей всогласии сильного отталкивания и правильного приземления при прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>2. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой иловить, захватывая его сбоков.</p> <p>3. В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением, с замедлением, принимая правильно и п. для бега.</p>	<p>I. Ходьба колонне, наносках пятках.</p> <p>Бег в разные стороны с установкой сигнала («Встань теларой»—лицом друг к другу, взявшись за руки правыми руками).</p> <p>Ходьба колонне.</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Поднимание рук вверх.</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, полусогнуты в коленях, ступни параллельны, руки согнуты в локтях; поднять руки вверх, посмотреть на них, выпрямиться; и. п.</p> <p>2. «Сесть—встать».</p> <p>И. п.: ноги скрестно; медленно сесть, руки вперед; встать, не меняя положения ног.</p> <p>3. «Рыбка».</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки под подбородок;</p>	<p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>5 раз</p>	<p>Бубен</p>	<p>«Сдуй снежинку»</p> <p>5 раз</p>	<p>Верхнюю часть тела стремиться поднять выше.</p> <p>Ноги опускатьтихо, прямые.</p>

	<p>приподняться, рукиназад;</p> <p>и. п.</p> <p>4. Подниманиеног.</p> <p>И. п.: лежанаспине, рукивдоль туловища, ладонивупоре;</p> <p>поднятьпрямые ноги, носкиоттянуть;</p> <p>и. п.</p> <p>5. Поочередноеподниманиерук вперед.</p> <p>И. п.: о. с;</p> <p>правую (левую) рукувперед;</p> <p>левую (правую) рукувперед;</p> <p>оберукивниз.</p> <p>6. Прыжкинаместенадвух ногах.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжкиизбручавоборуч (8 штук) —ходьбапоребристойдоске, положеннейнапол.</p> <p>2. Игровоеупражнение«Играй, играй, мячинетеряй»—подбрасываниеиловлямячапередсобой.</p> <p>Подвижнаяигра«Ктобыстрее перенесетпредмет?».</p> <p>Расстояниедлябега10 м.</p> <p>III. Ходьба.</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>20 раз</p> <p>Дорожки 8шт., ребристая доска (длина 3м);</p> <p>Мячи среднего диаметра на кажд. реб.;</p> <p>Мешочки и кубики на кажд. реб.</p> <p>«Сдуй снежинку»</p> <p>5 раз</p>		
--	--	---	--	--

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (старшая группа)

сентябрь 1 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
1. Закреплять умение регулироваться силуэтами при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук. 2. Упражнять детей в умении сочтать движение рук и ног в подбрасывании мяча. 3. В подвижной игре «Мы—веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу. 4. В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки.	I. Ходьба в колонне с высоким подниманием колен Прыжки через 10 линий, вдоль одной стороны на расстоянии 30 см, вдоль другой—на расстоянии 40 см. Ходьба II. Общеразвивающие упражнения в парах 1. Поднимание рук вверх. И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены в «замок»; поднять прямые руки вверх; и. п. 2. Наклоны в стороны. И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки; наклон в сторону с подниманием рук в стороны; и. п.; тоже в другую сторону. 3. Отставление ног в сторону. И. п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки; правую ногу в сторону; и. п.; левую ногу в сторону;	8 раз 8 раз 8 раз		«Трубач» 5 раз Потянуться вверх Голову не опускать	

	<p>И. п.</p> <p>4. Приседания с отведением рук назад. И. п.; о. с, лицом друг к другу; присесть, руки отвести назад;</p> <p>и. п.</p> <p>5. Перекаты с живота на спину. И. п.: лежа на спине, держась прямыми руками за головой; перекатом лёгчайшим образом, не расцепляя рук; перекатом вернуться в и. п.</p> <p>6. Хлопки перед собой. И. п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук; руки вперед, хлопнуть об руки партнера обеими руками;</p> <p>и. п.</p> <p>Прыжки на двух ногах вправо, влево</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки вдлину с места: «Допрыгни до красной (синей) черты. Прыгни дальше» (расстояние 50—60 см).</p> <p>2. Подбрасывание иловля мяча. Отбивание мяча о землю</p> <p>Подвижная игра «Мы—веселые ребята»</p> <p>Ходьба</p>	<p>8 раз</p> <p>5 раз</p> <p>12 раз</p> <p>20 x 2</p> <p>3 x 3</p> <p>10 x 6</p>	<p>Мячи среднего диаметра на кажд. реб.</p> <p>«Трубач» 5 раз</p>	<p>Голову не опускать, туловище держать прямо</p> <p>Групповой способ организации выполнения</p> <p>Побуждать детей, владеющих хорошей ловлей, подбрасывать мяч выше иловить его после хлопков. Детям, у которых не получается, предложить ловить мяч после отскока от пола или на высоком подбрасывания</p>
--	--	--	---	--

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (старшая группа)

сентябрь 2 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
1. Закреплять умение регулироваться силой толчка при вы- полнении прыжков вдлинну с места спомощью рук.	I. Ходьба в колонне высоким подниманием колен Прыжки через 10 линий, вдоль одной стороны на расстоянии 30 см, вдоль другой — на расстоянии 40 см Ходьба II. Обще развивающие упражнения в парах 1. Поднимание рук вверх. И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены в «замок»; поднять прямые руки вверх; и. п. 2. Наклоны в стороны. И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки; наклон в сторону с подниманием рук в стороны;	8 раз		«Надуем шар» 5 раз	
2. Упражнять детей в умении счетать движение руками ног в подбрасывании и отбивании мяча.	и. п.; 3. Отставление ног в сторону.	8 раз			Потянуться вверх
3. В подвижной игре «Мы — веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу.	И. п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки; правую ногу в сторону;	8 раз			
4. В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки.	и. п.;	8 раз			Голову не опускать

	<p>левуюоногувсторону;</p> <p>и. п.</p> <p>4. Приседаниясответствиемрук назад.</p> <p>И. п.; о. с, лицомдругкдругу; присесть, рукиотвестиназад;</p> <p>и. п.</p> <p>5. Перекатыживотанаспину.</p> <p>И. п.: лежанаспине, держась прымыриукамизаголовой; перекатомлечьнаживот, нерасцепляярук;</p> <p>перекатомвернутьсяи. п.</p> <p>6. Хлопкипередсобой.</p> <p>И. п.: стоялицомдругкдругуна расстояниивтянутыхрук;</p> <p>рукивперед, хлопнутьоруки партнераобимируками;</p> <p>и. п.</p> <p>Прыжкинадвухногахправо, влево</p> <p>Основныедвижения</p> <p>1. Прыжкивидлинуスマста: «Допрыгниодкрасной (синей) черты. Прыгнидалше» (расстояние 50—60 см).</p> <p>2. Подбрасываниеиловлямяча. Отбиваниемячаоземлю</p> <p>Подвижнаяигра«Мы—веселые ребята»</p> <p>Ходьба</p>	<p>8 раз</p> <p>5 раз</p> <p>12 раз</p> <p>20 x 2</p> <p>3 x 3</p> <p>10 x 6</p> <p>5 раз</p>	<p>Мячи среднего диаметра на кажд. реб.</p>	<p>«Надуем шар» 5раз</p>	<p>Головунеопускать, туловищедержатьпрямо</p> <p>Групповойспособорганизациивыполнения</p> <p>Побуждатьдетей, владеющиххорошойловлей, подбрасыватьмяч вышеиловитьегопосле хлопков. Детям, укоторыхнеполучается, предложитъловитьмяч послеотскокаотпола илиневысокогоподбрасывания</p>
--	--	---	---	--------------------------	--

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (старшая группа)

сентябрь 2 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение бросать большую мячоту руками. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании. Упражнять детей всогласовании движений рук и ног при замахе и броске.</p> <p>2. Упражнять детей в ползания на ладонях коленях между душнурами.</p> <p>3. В подвижной игре «Мы — веселые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное исходное положение для бега.</p>	<p>Ходьбананосках Ходьбанапятках Ходьбасвысоким подниманием ног Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег Ходьба Общеразвивающие упражнения в парах 1. Поднимание рук вверх. И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены в «замок»; поднять прямые руки вверх; и. п. 2. Наклоны в стороны. И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки; наклон в сторону с подниманием рук в стороны; и. п.; тоже в другую сторону.</p>	8 раз 8 раз 8 раз		«Сдуй пух» 5 раз	

	<p>3. Отставление ног в сторону.</p> <p>И. п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки; правую ногу в сторону;</p> <p>и. п.;</p> <p>левую ногу в сторону;</p> <p>и. п.</p>	8 раз			
	<p>4. Приседания с отведением рук назад.</p> <p>И. п.; о. с., лицом друг к другу; присесть, руки впереди, спиной вниз;</p> <p>и. п.</p>	5 раз			
	<p>5. Перекаты с живота на спину.</p> <p>И. п.: лежа на спине, держась прямыми руками за головой; перекатом лягнуть живот, не расцепляя рук;</p> <p>перекатом вернуться в и. п.</p>		Мячи большого диаметра на кажд. реб.		
	<p>6. Хлопки перед собой.</p> <p>И. п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук; руки вперед, хлопнуть о руки партнера обеими руками;</p> <p>и. п.</p> <p>Прыжки на двух ногах вправо, влево</p>	12 раз			Групповой способ
	Основные движения				Водящий находится
	<p>1. Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину (расстояние 3 м).</p> <p>2. Ползание на ладонях коленях между шнурами, прокатывая головой мяч (расстояние между шнурами 25 см, длина шнур 2 м)</p>	20 x 2			сзади дитет на расстоянии 2 м. После четвертого раза назначить более или менее активного водящего
	Подвижная игра «Мы—веселые ребята»	3 x 3	«Сдуй пух» 5 раз		
		10 x 6			
		5 раз			

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (старшая группа)

сентябрь 3 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Упражнять детей в умении использоватьсья кругом вымазами, махом привыполнении метания большого мяча авдаль.</p> <p>2. Ознакомить детей с про лезанием в обруче боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком, перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться.</p> <p>3. В подвижной игре «Мы — веселые ребята» упражнять детей в быстром мусорении.</p>	<p>I. Ходьбаколонне Ходьбасоставкойнасигналвшаге, поворотна 180° Ходьбаколоннесповоротом Ходьбасысокимподниманием ног Прыжкинадвухногахсподвижениемвперед (вдоль одной стены с семенящими прыжками, вдоль другой — широкими) Бег Ходьба</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> Круговойзамах. И. п.: ноги расставлены, руки согнуты в локтях; круговое движение руками (руки вниз, к груди), присесть; руки вперед, ноги выпрямить. Наклоны вперед. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину; пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола; и. п. Выставление ноги на носок. И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе; поочередно прямую ногу вперед на носок, пяткой внутрь. Поднимание ног. И. п.: лежа на спине; поднять прямые сомкнутые ноги; и. п. Вращение на спине. И. п.: сидя, ноги вперед, упор руками в сиденье; вращаться ступнями ног вперед; туже наружу. «Лодочка». И. п.: лежа на животе, согнутые руки под подбородок; прогнуться, голову ноги приподнять, перекатываться вперед, назад; и. п. «Обнимисебя». И. п.: ноги расставлены, руки с обеих сторон; ноги вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь; и. п. <p>Прыжки на месте на двух ногах: 10 подскоков; 10 высоких прыжков; 10 прыжков вокруг себя; 10 прыжков ноги вместе, ноги врозь</p> <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> Метание большого мяча авдальют груди с махом. Пролезание в обруче боком <p>Подвижная игра «Мы — веселые ребята»</p> <p>III. Ходьба</p>	<p>20 с</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>5 раз</p> <p>7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p>	<p>Мячи большого диаметра на кажд. реб.; обручи (диаметр 60 см) на кажд. реб.</p>	<p>«Сдуй пух» 5раз</p>	<p>Повороты выполнять в сторону сзади стоящей ноги</p> <p>Локти «смотрят» вниз</p> <p>Удерживать ноги в течение некоторого времени в поднятом состоянии</p> <p>«Лодочка» плавает высоким волнам»</p> <p>Стоя двумя шеренгами на расстоянии 2 м друг от друга</p> <p>Разделить детей на две шеренги, которые стоят на расстоянии 2 м друг от друга. Игра проводится по схеме парного бега. После четвертого раза назначить более активного или менее активного водящего</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (старшая группа)

сентябрь 3 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение пролезать в обручком.</p> <p>2. Упражнять детей в уме нии выполнять сильный бросок приметанием большого мяча на дальность.</p> <p>3. В подвижной игре «Карасища» привыкать детям выполнять подлезание сходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты.</p> <p>.</p>	<p>I. Ходьбаколонне Перестроение в пары Ходьбананоска и пятках в парах Бег с высоким подниманием колен в парах Ходьбаколонне с поворотом</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Круговой замах.</p> <p>И. п.: ноги расставлены, руки согнуты в локтях; круговое движение руками (руки вниз, к груди), присесть; руки вперед, ноги выпрямить.</p> <p>2. Наклоны вперед.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину; пружинистые склоны вперед, касаясь руками пола; и. п.</p> <p>3. Выставление ноги на носок.</p> <p>И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе; поочереднодопрямлено ноги вперед на носок, пяткой внутрь.</p> <p>4. Поднимание ног.</p> <p>И. п.: лежа на спине; поднять прямые сомкнутые ноги; и. п.</p> <p>5. Вращение стоп.</p> <p>И. п.: сидя, ноги вперед, упор руками сзади; вращать ступнями ноги вовнутрь; тяжесть наружу.</p> <p>6. «Лодочка».</p> <p>И. п.: лежа на животе, согнутые руки под подбородок; прогнуться, голову ноги приподнять, перекатываться вперед, назад; и. п.</p> <p>7. «Обнимися».</p> <p>И. п.: ноги расставлены, руки сзади; повернуться вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь; и. п.</p> <p>Прыжки на мешки на двух ногах:</p> <p>10 подпрыгиваний;</p> <p>10 высоких прыжков;</p> <p>10 прыжков вокруг себя;</p> <p>10 прыжков ноги вместе, ноги врозь</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Пролезание в обручком.</p> <p>2. Метание большого мяча вдаль двумя руками от дурикруговым замахом</p> <p>Подвижная игра «Карасища»</p> <p>III. Ходьба Игра малой подвижности «Море волнуется»</p>	<p>20 с</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>5 раз</p> <p>7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p>		<p>«Трубач» 5 раз</p> <p>Мячи большого диаметра на каждой реб.; обручи (диаметр 60 см) на каждой реб.</p> <p>«Трубач» 5 раз</p>	<p>Групповой способ Добросильмячдостены (расстояние 4 м)</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (старшая группа)

сентябрь 4 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. В прыжках с доставанием предметов на учить детей определять место для лотка.</p> <p>2. Упражнять детей в бегании иловые палки от кока от пола большого мяча в плахах.</p> <p>3. Упражнять детей в выполнении быстрого подлезания наступая без руки на колени в ходе игры «Карасища».</p>	<p>I. Ходьба в колонне Ходьба в полуприседе Ходьба в двухмя колоннами Бег Бег с высоким подниманием ног</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой</p> <p>1. Поднимание палки вверх. И. п.: о. с., палка внизу: поднять палку вверх, посмотреть на нее; и. п. 2. «Положи палку на пол». И. п.: ноги на ширине ступни, палка внизу; наклонив перед, положить палку на пол; и. п.; наклониться, взять палку; и. п.</p>	8 раз 8 раз	Гимнастические палки на кажд. реб.	«Северный ветер» 5 раз	Хват за концы палки

	<p>3. Полуприседания.</p> <p>И. п.: о. с, руки вверх; присесть, палку вперед;</p> <p>и. п.</p>	6 раз			Спину держать прямо
	<p>4. Наклоны в стороны.</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной; наклон вправо (влево);</p> <p>и. п.</p>	5 раз			<p>Привыкнуть к выполнению упражнения наклоняться в сторону, голову не опускать</p> <p>Колокольчики, погремушки висят на трех уровнях с учетомроста детей. В случае, если кто-то не додопрыгнулся висящей ниже погремушки.</p>
	<p>5. «Перенеси ноги через палку».</p> <p>И. п.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки вперед; сзади; перенести ноги через палку, выпрямить их;</p> <p>и. п.</p>	4 раза	<p>Мячи большого диаметра на кажд. реб.;</p>		<p>Показать детям, что положительного результата можно достичь только при отталкивании перед предметом. Посменный способ организации выполнения</p>
	<p>6. Поднимание палки вверх.</p> <p>И. п.: о. с; поднять палку вверх; отвести ее за плечи; снова вверх;</p> <p>и. п.</p> <p>Прыжки в стороны по кружкам с палками, лежащей на полу Основные движения</p>	8 раз		<p>«Северный ветер» 5 раз</p>	<p>Дети располагаются по обе стороны дорожки попарно погремушки, соответствующей росту, после трех повторений предложить детям</p>
	<p>1. Прыжок «Достань до погремушки (ленты)».</p> <p>2. Отбивание мяча через дорожку шириной 30 см. Бросок от груди. Расстояние до дорожки 2,5 м Подвижная игра «Карасишишка» III. Ходьба</p>	20x2 6 раз			

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (старшая группа)

сентябрь 4 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Учить детей отбивать мяч от пола ладонью.</p> <p>2. Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами.</p> <p>3. В подвижной игре «Ловушки» упражняться в преследовании иловле убегающих (только отрагиваться).</p> <p>.</p>	<p>I. Ходьба Ходьба в колонне Ходьба на скатах Ходьба в разные стороны Ходьба перекатом спятиной носок Упражнение «Лягушата» (в колонне) Прыжки «Достань предмет». Ходьба</p> <p>II. Обще развивающие упражнения</p> <p>И. п.: о. с., палкавнизу: поднять палку вверх, посмотреть на нее; и. п.</p> <p>2. «Положи палку на пол». И. п.: ноги на ширине ступни, палкавнизу; наклон вперед, положить палку на пол; и. п.; наклониться, взять палку; и. п.</p> <p>3. Полуприседания. И. п.: о. с., руки вверх; присесть, палку вперед; и. п.</p> <p>4. Наклоны в стороны. И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной; наклон вправо (влево); и. п.</p> <p>5. «Перенеси ноги через палку». И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, руки вперед; сидеть на палке, выпрямить ноги; и. п.</p> <p>6. Поднимание палки вверх. И. п.: о. с.; поднять палку вверх; отвести ее за спину; снова вверх; и. п.</p> <p>Прыжки с тяжелым концом палки, лежащей на полу</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Отбивание мяча от пола ладонью на месте</p> <p>2. Прыжки через мячи, расположенные на противоположных сторонах хвоя и дна на расстоянии 30 см друг от друга.</p> <p>Подвижная игра «Ловушки»</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>20x2 6 раз</p>	<p>Гимнастические палки на каждого реб.</p> <p>Мячи большого диаметра на каждого реб.;</p>	<p>«Сдуй снежинку» 5 раз</p> <p>«Сдуй снежинку» 5 раз</p>	<p>Из положения приседа вы прыгнуть вверх</p> <p>Фронтально. Обратить внимание на положение ладони при отбивании мяча. Предложить детям положить мяч в левую руку, а правой рукой накрыть его сверху; не выбрасывать правой рукой, опустить мяч вниз, посмотреть на форму ладони. («Вот какой домик умячика!»)</p> <p>Поточно</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (старшая группа)

Октябрь 1 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение сорганизовывать движение ярко в ног при отбивании мяча опол.</p> <p>Упражнять детей вправильной ловле мяча.</p> <p>2. В прыжках вдлину смесь закреплять умение энергично отталкиваться с места с помощью толчка со взмахом рук.</p> <p>3. Знакомить детей сコードажанием правилами игры «Волшебные елочки».</p>	<p>I. Ходьба колонне, перестроение в пары Ходьба парахнаносках Бег в разыпную Ходьба</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения №6</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки вдлину с места (60 и 70 см) — ходьба по доске приставными шагами.</p>	<p>1 м 50 с</p> <p>8 раз</p>	<p>Мячи больш.</p>	<p>«Насос» 5 раз</p> <p>Поточный способ. Уточнить с деятьми функциями рук привыкнули прыжка. («Помогают ли руки прыгнуть дальше? Всегда ли нужно сделать сильный взмах?»)</p> <p>Фронтально</p>	

	2. Отбиваниемячаопол Подвижнаяигра«Волшебные елочки» III. Ходьба	10 x 6 5 раз 30 с	диаметр а на кажд. реб.	«Насос» 5раз	
--	--	---------------------------------	----------------------------------	-----------------	--

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять знания о признаках правильной осанки. Содействовать развитию самоконтроля за осанкой в игре «Волшебные елочки».</p> <p>2. Побуждать детей к творческой передаче знакомых образов в движении. Следить за силовыми усилиями и привыканием к выполнению упражнений.</p> <p>3. Закреплять умение броса ть в даль мешочки, используя бросок головой в одну руку.</p> <p>4. Упражнять детей в беге с ускорением в подвижной игре «Быстро возвращай предмет».</p>	<p>I. Ходьба по краю площадки Игра «Волшебные елочки» Перестроение вокруг</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения «Я назову, а вы покажите».</p> <p>1. «Самолет»: «самолет приземлился»; «самолет заводит мотор»; «самолет взлетел».</p> <p>2. «Гуси»: «гуси спят»; «гуси пошли к реке»; «гуси полетели»; «гуси сплют траву»;</p> <p>«гуси чистят спинку» (поворот головы вправо и влево насколько возможно дальше).</p> <p>3. «Насос работает» (пружинистые наклоны вперед).</p>	6 раз	6 раз	8 раз	<p>«Трубач» 5 раз</p> <p>Поощрять творческие проявления и точность выполнения</p> <p>Колени не сгибать</p>

	<p>4. «Карусель».</p> <p>5. «Солнышковзошло, солнышкосело»</p> <p>Основные движения</p> <p>1. «Зайцу ходи стоять, надо зайцу поскакать».</p> <p>2. Построение в шеренгу.</p> <p>3. Метание в даль мешочеков («Кто докакой линии и добросит?»).</p> <p>4. Прыжки вдлину с места («Перепрыгни через лужу разной шириной формы»)</p> <p>Подвижная игра «Быстро возьми предмет».</p> <p>Дети парами (или тройками) бегут на противоположную сторону (15—20 м), чтобы взять предметы. Взявший первый возвращается в свою колонну с предметом, а другие дети кладут предметы обратно</p> <p>III. Ходьба змейкой («Течет ручей»)</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4 круга</p> <p>4 раза</p>	<p>Мешочки и (200гр) на кажд. реб.</p> <p>Кубики на кажд. реб.</p> <p>«Трубач» 5раз</p>		<p>Привлечь внимание детей к положению ног для сохранения устойчивости</p> <p>Фронтальный способ. Обратить внимание на траекторию полета мешочка</p> <p>«Если ноги у всех станутся сухими, то успеем еще поиграть». Следить замягким приземлением в прыжках</p>
--	---	--	---	--	---

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
1. Закреплять умение регулироваться силуэтами при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук. 2. Упражнять детей в умении исходить из движений рук ног в подбрасывании и отбивании мяча.	<p>I. Ходьба в колонне на высоком поднимании колен Прыжки через 10 линий, вдоль одной стороны на расстоянии 30 см, вдоль другой — на расстоянии 40 см. Ходьба</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>1. Поднимание рук вверх. И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены в «замок»; поднять прямые руки вверх; и. п.</p>	8 раз		«Трубач» 5 раз	
3. В подвижной игре «Мы — веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу.	<p>2. Наклоны в стороны. И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки; наклон в сторону с подниманием рук в стороны;</p> <p>и. п.;</p>	8 раз			Потянуться вверх
4. В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки.	<p>3. Отставление ног в сторону. И. п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки; правую ногу в сторону; и. п.;</p> <p>левую ногу в сторону;</p>	8 раз			Голову не опускать

	<p>И. п.</p> <p>4. Приседания с отведением рук назад. И. п.; о. с, лицом друг к другу; присесть, руки отвести назад;</p> <p>и. п.</p> <p>5. Перекаты с живота на спину. И. п.: лежа на спине, держась прямыми руками за головой; перекатом лягнуть живот, не расцепляя рук; перекатом вернуться в и. п.</p> <p>6. Хлопки перед собой. И. п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук; руки вперед, хлопнуть об руки партнера обеими руками;</p> <p>и. п.</p> <p>Прыжки на двух ногах вправо, влево</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки вдлину с места: «Допрыгни до красной (синей) черты. Прыгни дальше» (расстояние 50—60 см).</p> <p>2. Подбрасывание иловля мяча. Отбивание мяча о землю</p> <p>Подвижная игра «Мы—веселые ребята»</p> <p>Ходьба</p>				
		8 раз			Голову не опускать, туловище держать прямо
		5 раз	Мячи среднего диаметра на кажд. реб.		Групповой способ организации выполнения
		12 раз		«Трубач» 5 раз	Побуждать детей, владеющих хорошей ловлей, подбрасывать мяч выше иловить его после хлопков. Детям, у которых не получается, предложить ловить мяч после отскока от пола или на высоком подбрасывания

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
1. Закреплять умение регулироваться силу и толчком привыкнуть к полнению прыжков вдлинну с места спомощью рук.	I. Ходьба в колонне с высоким подниманием колен Прыжки через 10 линий, вдоль одной стороны на расстоянии 30 см, вдоль другой — на расстоянии 40 см Ходьба II. Обще развивающие упражнения в парах			«Надуем шар» 5 раз	
2. Упражнять детей в умении сочтать движение руками ног в подбрасывании и отбивании мяча.	1. Поднимание рук вверх. И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены в «замок»; поднять прямые руки вверх; и. п.	8 раз			Потянуться вверх
3. В подвижной игре «Мы — веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу.	2. Наклоны в стороны. И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки; наклон в сторону с подниманием рук в стороны; и. п.;	8 раз			
4. В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки.	3. Отставление ног в стороны. И. п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки; правую ногу в сторону; и. п.; левую ногу в сторону;	8 раз			Голову не опускать

	<p>И. п.</p> <p>4. Приседания с отведением рук назад. И. п.; о. с, лицом друг к другу; присесть, руки отвести назад; и. п.</p> <p>5. Перекаты с живота на спину. И. п.: лежа на спине, держась прямыми руками за головой; перекатом лежачи на живот, не расцепляя рук; перекатом вернуться в и. п.</p> <p>6. Хлопки перед собой. И. п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук; руки вперед, хлопнув об одну руку партнера обеими руками;</p> <p>и. п.</p> <p>Прыжки на двух ногах вправо, влево</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки вдлину с места: «Допрыгни до красной (синей) черты. Прыгни дальше» (расстояние 50—60 см).</p> <p>2. Подбрасывание иловля мяча. Отбиванием мяча о землю</p> <p>Подвижная игра «Мы—веселые ребята»</p> <p>Ходьба</p>				
		8 раз			Голову не опускать, туловище держать прямо

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (старшая группа)

Октябрь 2 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение бросать большой мяч от груди вверх руками. Знакомить с выполнением кружевого газамаха при метании. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске.</p> <p>2. Упражнять детей в ползания на ладонях коленях между шнурами.</p> <p>3. В подвижной игре «Мы — веселые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное исходное положение для бега.</p>	<p>Ходьба на скаках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием ног Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег Ходьба</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>1. Поднимание рук вверх. И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены в «замок»; поднять прямые руки вверх; и. п.</p> <p>2. Наклоны в стороны. И. п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки; наклон в сторону с подниманием рук в стороны; и. п.;</p> <p>тоже в другую сторону.</p> <p>3. Отставление ног в сторону. И. п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки;</p>	8 раз 8 раз 8 раз		«Сдуй пух» 5 раз	

	<p>правую ногу в сторону; и. п.;</p> <p>левую ногу в сторону; и. п.</p> <p>4. Приседания с отведением рук назад. И. п.; о. с, лицом друг к другу; присесть, руки отвести назад; и. п.</p> <p>5. Перекаты с живота на спину. И. п.: лежа на спине, держась прямыми руками за головой; перекатом лягнуть живот, не расцепляя рук; перекатом вернуться в и. п.</p> <p>6. Хлопки перед собой. И. п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук; руки вперед, хлопнув друг о друга партнера обеими руками; и. п.</p> <p>Прыжки на двух ногах вправо, влево</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину (расстояние 3 м).</p> <p>2. Ползание на ладонях коленях между шинурами, прокатывая головой мяч (расстояние между шинурами 25 см, длина шинура 2 м)</p> <p>Подвижная игра «Мы—веселые ребята»</p>	<p>8 раз</p> <p>5 раз</p> <p>12 раз</p> <p>20 x 2</p> <p>3 x 3</p> <p>10 x 6</p> <p>5 раз</p>	<p>Мячи большого диаметра на кажд. реб.</p>	<p>Групповой способ</p> <p>Водящий находится</p> <p>сзади детьми на расстоянии 2 м. Последует вертогораза, назначить более или менее активного водящего</p>
--	---	---	---	---

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (старшая группа)

Октябрь 3 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Упражнять детей в умении использоваться кругом вымазами, мячом, привыполнении метания большого мяча авдаль.</p> <p>2. Ознакомить детей с про лезанием в обруче боком. Определить последовательность действий: встать в обруче боком, перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться.</p> <p>3. В подвижной игре «Мы — веселые ребята» упражнять детей в быстром мусорении.</p>	<p>I. Ходьбаколонне Ходьбасоставкойнасигналвшаге, поворотна 180° Ходьбаколоннесповоротом Ходьбасысокимподниманием ног Прыжкинадвухногахсподвижениемвперед (вдоль одной стены с семенящими прыжками, вдоль другой — широкими) Бег Ходьба</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> Круговой замах. И. п.: ноги расставлены, руки согнуты в локтях; круговое движение руками (руки вниз, к груди), присесть; руки вперед, ноги выпрямить. Наклоны вперед. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину; пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола; и. п. Выставление ноги на носок. И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе; поочередно прямую ногу вперед на носок, пяткой внутрь. Поднимание ног. И. п.: лежа на спине; поднять прямые сомкнутые ноги; и. п. Вращение спонтом. И. п.: сидя, ноги вперед, упор руками в сиденье; вращаться ступнями ног вперед; туже наружу. «Лодочка». И. п.: лежа на животе, согнутые руки под подбородок; прогнуться, голову ногой приподнять, перекатываться вперед, назад; и. п. «Обнимисебя». И. п.: ноги расставлены, руки с обеих сторон; ноги вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь; и. п. <p>Прыжки на месте над двумя ногами:</p> <p>10 подскоков; 10 высоких прыжков; 10 прыжков вокруг себя; 10 прыжков ноги вместе, ноги врозь</p> <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> Метание большого мяча авдалью от груди с замахом. Пролезание в обруче боком <p>Подвижная игра «Мы — веселые ребята»</p> <p>III. Ходьба</p>	<p>20 с</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>5 раз</p> <p>7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p>	<p>Мячи большого диаметра на кажд. реб.; обручи (диаметр 60 см) на кажд. реб.</p>	<p>«Сдуй пух» 5 раз</p>	<p>Повороты выполнять в сторону сзади стоящей ноги</p> <p>Локти «смотрят» вниз</p> <p>Удерживать ноги в течение некоторого времени в поднятом состоянии</p> <p>«Лодочки» плавают высоким волнам»</p> <p>Стоя двумя шеренгами на расстоянии 2 м друг от друга</p> <p>Разделить детей на две шеренги, которые стоят на расстоянии 2 м друг от друга. Игра проводится по схеме парного бега. После четвертого раза назначить более активного или менее активного водящего</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (старшая группа)

Октябрь 3 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение пролезать в обручком.</p> <p>2. Упражнять детей в уме нии выполнять сильный бросок приметанием большого мяча на дальность.</p> <p>3. В подвижной игре «Карасища» приучать детей полнять подлезание с оду, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты.</p>	<p>I. Ходьбаколонне Перестроение пары Ходьбананоска и пятках в парах Бегсвысоким подниманием колен в парах Ходьбаколонне спиротом</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Круговой замах.</p> <p>И. п.: ноги расставлены, руки согнуты в локтях; круговое движение руками (руки вниз, к груди), присесть; руки вперед, ноги выпрямить.</p> <p>2. Наклоны вперед.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину; пружинистые склоны вперед, касаясь руками пола; и. п.</p> <p>3. Выставление ноги на носок.</p> <p>И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе; поочередноСпрямую ногу вперед на носок, пяткой внутрь.</p> <p>4. Поднимание ног.</p> <p>И. п.: лежа на спине; поднять прямые сомкнутые ноги; и. п.</p> <p>5. Вращение стоп.</p> <p>И. п.: сидя, ноги вперед, упор руками сзади; вращать ступни ног вовнутрь; тяжесть наружу.</p> <p>6. «Лодочка».</p> <p>И. п.: лежа на животе, согнутые руки под подбородок; прогнуться, голову ноги приподнять, перекатываться вперед, назад; и. п.</p> <p>7. «Обнимися».</p> <p>И. п.: ноги расставлены, руки сзади; повернуться вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь; и. п.</p> <p>Прыжки на мешки на двух ногах:</p> <p>10 подскоков;</p> <p>10 высоких прыжков;</p> <p>10 прыжков вокруг себя;</p> <p>10 прыжков ноги вместе, ноги врозь</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Пролезание в обручком.</p> <p>2. Метание большого мяча вдаль двумя руками от дурикруговым замахом</p> <p>Подвижная игра «Карасища»</p> <p>III. Ходьба Игра малой подвижности «Море волнуется»</p>	<p>20 с</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>5 раз</p> <p>7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p>	<p>«Трубач» 5 раз</p> <p>Мячи большого диаметра на кажд. реб.; обручи (диаметр 60 см) на кажд. реб.</p>	<p>«Трубач» 5 раз</p>	<p>Групповой способ Добросильмячдостены (расстояние 4 м)</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (старшая группа)

Октябрь 4 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. В прыжках с доставанием предмета на учить детей определять место для лотка.</p> <p>2. Упражнять детей в отбивании иловые по сле от скака от пола большого мяча в плахах.</p> <p>3. Упражнять детей в выполнении быстрого подлезания наступнях без руки на алладоня хиколенях в подвижной игре «Карасишишка».</p>	<p>I. Ходьба в колонне Ходьба в полуприседе Ходьба двумя колоннами Бег Бег с высоким подниманием ног</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой</p> <p>1. Поднимание палки вверх. И. п.: о. с., палка внизу: поднять палку вверх, посмотреть на нее; и. п.</p> <p>2. «Положи палку на пол». И. п.: ноги на ширине ступни, палка внизу; наклон вперед, положить палку на пол; и. п.; наклониться, взять палку; и. п.</p> <p>3. Полуприседания. И. п.: о. с., руки вверх; присесть, палку вперед; и. п.</p> <p>4. Наклоны в стороны. И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной; наклон вправо (влево); и. п.</p> <p>5. «Перенеси ноги через палку». И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, руки вперед; перенести ноги через палку, выпрямить их; и. п.</p> <p>6. Поднимание палки вверх. И. п.: о. с.; поднять палку вверх; отвести ее за плечи; снова вверх; и. п.</p> <p>Прыжки в стороны с палкой, лежащей на полу</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжок «Достань до погремушки (ленты)».</p> <p>2. Отбивание иловым мячом срезом ружки шириной 30 см. Бросок от груди. Расстояние до дорожки 2,5 м</p> <p>Подвижная игра «Карасишишка» III. Ходьба</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>20x2</p> <p>6 раз</p>	<p>Гимнастические палки на каждого реб.</p> <p>Мячи большого диаметра на каждого реб.;</p>	<p>«Северный ветер» 5 раз</p>	<p>Хваты за концы палки</p> <p>Спина, держать прямо</p> <p>Привыкнуть к выполнению упражнения наклоняться вправо на сторону, голову не опускать. Колокольчики, погремушки висят на трех уровнях с учетомроста детей. В случае, если кто-то не может прыгнуть, то ему предложат прыгнуть с шагом вперед. Показать детям, что положительного результата можно достичь только при отталкивании перед предметом. Посменноый способ организации выполнения. Дети распологаются силое стороны дорожки попарно. Погремушки, соответствующей росту, послетрех повторений предложить детям</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (старшая группа)

Октябрь 4 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Учить детей отбиваться ячот полаладонью.</p> <p>2. Закреплять умение передвигаться по наклонной скату различными способами.</p> <p>3. В подвижной игре «Ловушки» упражняться в прыжках с палкой на склоне.</p>	<p>I. Ходьба</p> <p>Ходьба в колонне</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба в рассыпную</p> <p>Ходьба по кромке пятки ноги в носок</p> <p>Упражнение «Лягушата» (в колонне)</p> <p>Прыжки «Достань предмет». Ходьба</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>И. п.: о. с., палка внизу: поднять палку вверх, посмотреть на нее; и. п.</p> <p>2. «Положи палку на пол».</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, палка внизу; наклон вперед, положить палку на пол; и. п.;</p> <p>наклониться, взять палку; и. п.</p>	8 раз 8 раз		<p>«Сдуй снежинку» 5 раз</p> <p>Гимнастические на каждое реб.</p>	Из положения приседа прыгнуть вверх

	<p>3. Полуприседания.</p> <p>И. п.: о. с, руки вверх; присесть, палку вперед;</p> <p>и. п.</p>	6 раз			
	<p>4. Наклоны в стороны.</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной; наклон вправо (влево);</p> <p>и. п.</p>	5 раз			
	<p>5. «Перенеси ноги через палку».</p> <p>И. п.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки вперед; сзади; перенести ноги через палку, выпрямить их;</p> <p>и. п.</p>	4 раза	Мячи большого диаметра на кажд. реб.;		<p>Фронтально. Обратить внимание на положение ладони при отбивании мяча. Предложить детям положить мяч в левую руку, а правой рукой накрыть его сверху; неубирая правой руки, опустить мяч вниз, посмотреть, наформу ладони. («Вот какой домик у мячика!»)</p> <p>Поточно</p>
	<p>6. Поднимание палки вверх.</p> <p>И. п.: о. с; поднять палку вверх;</p> <p>отвести ее за плечи;</p> <p>снова вверх;</p> <p>и. п.</p> <p>Прыжки встык обеими концами палки, лежащей на полу</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Отбивание мяча от пола ладонью на месте 2. Прыжки через мячи, расположенные на противоположных сторонах в ряд на расстоянии 30 см друг от друга.</p> <p>Подвижная игра «Ловушки»</p>	8 раз		«Сдуй снежинку» 5 раз	

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа)

сентябрь 1 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение выполнять прыжок вдлинну с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета.</p> <p>2. Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнить подлезание сходу.</p> <p>3. В подвижной игре «Догони вою пару» упражняться в умении принимать, п. и быстро набирать скорость бега.</p>	<p>1. Ходьбов колонне Перестроение в пары Ходьба в парах на носках Бег в рассыпную Упражнение «Найдисвою пару» Ходьбов колонне</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. «Ножницы». И. п.: о. с; руки в стороны; скрестно</p> <p>2. Выпады вперед. И. п.: о. с; шаг вперед правой (левой) ногой, согнуть ногу в колене, перенести на нее центр тяжести, одновременно руки назад; и. п.</p> <p>3. Наклоны в стороны. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклон вправо (влево), правую (левую) руку вверх; и. п.</p> <p>4. «Сесть — лечь». И. п.: лежа на спине; сесть без помощи рук, подтягивая подбородок к груди; и. п.</p> <p>5. «Корзиночка». И. п.: лежа на животе; согнуть ноги, взяться за голеностопный сустав руками и подтянуться вверх; и. п.</p> <p>6. Наклоны вперед. И. п.: сидя, ноги расставлены как можно шире; наклониться вперед, потянуться руками вперед, наклониться вниз; и. п.</p> <p>7. Поднимание рук вверх. И. п.: ноги на ширине ступни; поднять руки вверх, подняться на носки; присесть, руки назад</p> <p>8. Прыжки на месте на двух ногах</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Подлезание под шнуры, натянутые на высоте 80, 65, 60, 50 см</p> <p>Подвижная игра «Догони свою пару»</p> <p>III. Ходьбов колонне</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>40 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Шнурсы, 2 стойки.</p>	<p>«Надуем шар» 5 раз</p>	<p>Проверить, правильно ли идет напарник</p> <p>Руки на пряжены</p> <p>Ложиться плавно</p> <p>Как наладить подготовку? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p> <p>Пары комплектуются соответствующими возможностями детей</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа) Сентябрь 1 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча ополивением и гопопрямой.</p> <p>2. В прыжках вдлину не с места упражнять детей в слитном выполнении из замаха и отталкивания.</p> <p>3. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун на седка».</p>	<p>I. Ходьба колонне Ходьба на скаках, ходьба выпадами Бег в разыпную Упражнение «Сделай фигуру» Ходьба</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Отбивание мяча на месте одной рукой, ведение в круг себя и продвижение вперед</p> <p>2. Прыжки вдлину не с места (80 см), ходьба по узкой резинке скамейки</p> <p>Подвижная игра «Коршун на седка»</p> <p>III. Ходьба колонне</p>	4 раза	Мячи среднего диаметра на кажд. реб.	«Северный ветер» 5 раз	<p>Поощрять разнообразие и красоту фигур</p> <p>Следить за мягким отталкиванием и регуляцией силы отталкивания</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа)

Сентябрь 2 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. В прыжках вдлиннуスマстапо буждатъдетейвыполнять движениенапределесвоих озможностей.</p> <p>2. Упражнятьдетейвумениивестимячмеждупредметами, меняяскоростьдвиженияправедениемяча.</p> <p>3. Вподвижнойигре«Ктобыстрееопробежиткфлажку?» закреплятьумениевыбирать способподлезания, быстропереходитьотбегакподлезанию.</p>	<p>1. Ходьбаколонне Перестроениепары Ходьбананскаждумяколоннами. Бегврассыпную Упражнение«Сделайфигуру» Ходьбаколонне. Бегсзахлестываниемголени Ходьба. Перестроение пары</p> <p>II. Общеразвивающиеупражнениясбольшимимячамивпарах</p> <p>1. Поднимирукавверх. И. п.: стояспинойдругк другу, пяткивместе, носкиврозь, мячуодногоребенка; рукивверх, передатьмяч партнеру; и. п.</p> <p>2. Поворотывстороны. И. п.: встатьспинойдругк другунарасстояниинодногошага; поворотвсторону, передатьмячпартнеру; и. п.</p> <p>тожевдругуюсторону; и. п.</p> <p>3. Наклонывперед. И. п.: сестьлицомдругк другу, ногинарасстоянии; наклонитьсявперед, передатьмячпартнеру; и. п.</p> <p>4. Приседания. И. п.: стоялицомдругк другунарасстояниидвух шагов; присесть, передатьмяч партнеруотгибаниемо пол; и. п.</p> <p>5. Поочередноеподнимание ногпередачеймяча партнеру. И. п.; тоже; поднятиправую (левую) ногу, из-подногибросить мячпартнеру; и. п.</p> <p>6. «Поднимимяч». И. п.: лежанакживотенапротивдругдруга, мяч междуパートнерами; поднятивдвоеммячповыше, прогнуться; и. п.</p> <p>7. Прыжкинаместенадвух ногах («Покажи, какимяч тебекупили»)</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжкивдлиннуスマста («Спортсмены»)</p> <p>2. Ведениемячвдольстен: вдольноийстены— между предметами, расположеннымиминарасстояниии 1 м; вдольдругойстены—по прямойбегомсведением мяча</p> <p>Подвижнаяигра«Ктобыстрееопробежиткфлажку?»с подлезаниемподдугувысотой 60 см: бег—подлезание—бег</p> <p>III. Ходьба Игра«Запрещеноедвижение»</p>	<p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>6 раз</p> <p>20 x 2</p> <p>4 раза</p>	<p>«Каша шипит» 5раз</p> <p>Мячи среднего диаметра на кажд. реб.; Дуги (60см); Цветные флагги.</p> <p>«Каша шипит» 5раз</p>	<p>Ведущийведетсвоюколоннувпроизвольном направлении</p> <p>Туловищедержатьпрямо</p> <p>Ногисместанесдвигать</p> <p>Партнерпринимаетмяч сидяпрямо, ненаклоняясь</p> <p>Групповойспособ. Начертитьлинииниара- сстоянияи 80, 90 и100 см</p>	

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа) Сентябрь 2 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Упражнять детей в правильной ловле мяча на бросок из большого ящика.</p> <p>Оценить согласованность действий руками ног.</p> <p>2. Закреплять умение лазать с помощью перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке.</p> <p>3. В подвижной игре «Перемен предмет» закреплять умение быстро набирать скорость проявления ловкости присмен предметов.</p>	<p>1. Ходьба колонне Перестроение потри, ходьба темя колоннами на носках, свысоким подниманием колен Ходьба колонне Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Ходьба</p> <p>II. Обще развивающие упражнения</p> <p>1. Поднимание руками вверх. И. п.: ноги слегка разставлены; поднять одновременно прямую правую руку к согнутой левую руке; надавливанием правой рукой на колено опустить ногу; тоже, поднимая левую руку к правой ноге</p> <p>2. Наклоны в стороны. И. п.: ноги на ширине плеч, руки сзади дисциплена замок; наклон вправо (влево); и. п.</p> <p>3. Наклоны вперед. И. п.: сидя, ноги широко расставлены, руки на пояс; наклониться к правой (левой) ноге, руки вперед, коснуться яблом колена; и. п.</p> <p>4. «Сесть — встать». И. п.: сидя, ноги скрестно</p> <p>5. Поднимание ног. И. п.: лежа на спине; поднять ноги под углом 45°, оттянувшись; и. п.</p> <p>6. Прогибание туловища. И. п.: лежа на животе, руки под подбородком («Индейцевидоре»); приподняться, одну руку за спину, другую колбу; и. п.</p> <p>7. «Достань правым локтем левого колена» (иначе наоборот). И. п.: ноги слегка разставлены; подняться согнув правую (левую) ногу левую (правую) руку, коснуться локтем колена, туловище держать прямо; и. п.</p> <p>Прыжки на месте (пожеланию детей: над двух ногах, поочередно на одной, вокруг себя, ноги вместе — ноги врозь, ноги на ногу и т. д.)</p> <p>Основные движения</p> <p>Перебрасывание большого мяча в парах</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке — ведение мяча между предметами</p> <p>Подвижная игра «Перемени предмет»</p> <p>III. Ходьба колонне</p> <p>Игра «Течет ручей»</p>	<p>8 раз</p> <p>30 x 2</p> <p>4 раза</p>	<p>«Гуси-шипят» 5 раз</p> <p>Мячи большого диаметра на каждого реб.; дуги (60 см); Цветные кубики</p> <p>«Гуси-шипят» 5 раз</p>	<p>Привлечь внимание к ширине шага детей, идущих по внешнему внутреннему кругу</p> <p>Туловище держать прямо, не прогибаться</p> <p>Последовательности какое-то время должны удерживать. Расстояние между парами 3 м</p>	

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа) сентябрь Знеделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Упражнять детей в умении со четать ведением мяча из-брасыванием его в баскетбол, мячом корзину, головой в дверь, рукими или ногами.</p> <p>2. Закреплять умение пролезать в ворота, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести из туногу. Формировать слитно выполнение всех схем движений.</p> <p>3. Развивать равновесие при ходьбе по зеркальной линии, гимнастической скамейке.</p> <p>4. В подвижной игре «Ловишка, бериленту!» упражнять детей в умении передвигаться с пинкой вперед, боком.</p>	<p>I. Ходьба колонне, споротом на 180° в шаге, напятах, гимнастическим шагом.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед: вдоль одной стены на двух ногах, вдоль другой — на правой ноге, вдоль третьей — на левой ноге, вдоль четвертой — ходьба</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>1. Поднимание рук вверх. И. п.: стоя спиной друг к другу, руки соединены простым хватом дугами наружу; руки вверх; и. п.</p> <p>2. Наклоны вперед. И. п.: сидя лицом друг к другу, ноги врозь, ступни вупоре, руки соединены; один ребенок ложится на спину, другой выполняет наклон вперед; поменяться действиями</p> <p>3. Поднимание ног. И. п.: сидя спиной друг к другу, руки в замок; партнеры поочередно поднимают прямые ноги вверх</p> <p>4. Отведение ног в стороны. И. п.: лежа на спине, головой друг к другу, руки в стороны соединены; подняты ноги вверх, отвести вправо (влево); ноги вверх; и. п.</p> <p>5. «Сесть — встать». И. п.: стоя лицом друг к другу, руки вперед соединены; присесть, руки вниз; выпрямиться, руки вверх, правую (левую) ногу назад наносок</p> <p>6. Прогибание спины. И. п.: стоя вупорена предплечьями коленями на лице друг к другу, руки соединены; махлевой (правой) ногой;</p> <p>и. п.</p> <p>Прыжки на месте</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Ведение мяча, забрасывание его в корзину</p> <p>2. Подлезание в ворота, ходьба по зеркальной линии, гимнастической скамейке</p> <p>Подвижная игра «Ловишка, бериленту!»</p> <p>III. Ходьба</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>30 x 2</p> <p>4 раза</p>	<p>«Насос» 5раз</p> <p>Мячи большого диаметра на кажд. реб.; Обручи на кажд. реб.; гимн. скамейки; цветные ленты на кажд. реб.</p> <p>«Насос» 5раз</p>	<p>Ноги не сгибать, стараясь грудью коснуться пола</p> <p>Партнеры выдвигаются в противоположные стороны</p> <p>Прогнуться, ноги не сгибать, голову не опускать</p> <p>Групповой способ</p>	

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа) Сентябрь 3 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе.</p> <p>2. Закреплять знание правил дорожного движения.</p>	<p>Дети делятся на две команды. Педагог. Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие. Вы будете водителями, шоферами. Сначала нужно отправиться в гараж замашинами. Вы поедете на трамваях. Вот один трамвай, а вот другой. Оба трамвая идут навстречу друг другу, покроются площадки. Какой стороной придерживаются при движении в встречных трамваях? (Правой.) Если вы увидели зеленый свет светофора, томожнобежать; если желтый — приготовиться; если красный... отправляемся в гаражам. (Повторить все 3 раза, меняя направления.)</p> <p>Но прежде чем отправиться в дорогу, надо проверить машины. Дети выполняют следующие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Откроем капот». И. п.: о. с.; поднять правую (левую) руку вверх, левую (правую) ногу поднять в сторону; и. п. 2. «Проверим мотор». И. п.: ноги слегка расставлены; опоры на ладони, левую (правую) ногу поднять вверх, голову повернуть в сторону; и. п. 3. «Накачаем колеса». И. п.: ноги слегка расставлены; пружинистые колени вперед — повторить 4 раза (4 колеса); и. п. 4. «Попробуем завести мотор». И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях; круговые движения согнутыми руками перед грудью в разном темпе. <p>Педагог. А сейчас вы отправитесь в путь. (Дети берут мячи.) Можете поехать сразу с поручениями: кто-то за хлебом для детского сада, кто-то за капустой в поле. Подумайте, зачем вы поедете. Задорожным движением будет следить автопатруль. Помните, что, когда машина едет, вы ведете мяч. Если на пути встретился светофор, то на зеленый свет можно ехать, на желтый — свет — встать, на красный — остановиться и вести мяч на месте. Вам могут встретиться мастики (скамейки). Когда пойдет теплоним, вам надо будет бить мяч доску или вить его. Постарайтесь не упасть с места. Машина придется проезжать в туннель (подлезание под дуги, пролезание в обруч); ведите машину осторожно, чтобы нецарапать.</p> <p>Также проводится игра «Цветные автомобили» сведением мяча поездка в гараж сведением мяча.</p>	<p>Все упражнения по 10-12 раз</p>	<p>Мячи большого диаметра на каждого реб.; Обручи на каждого реб.; дуги (разной высоты)</p>	<p>«Надуем шар» 5 раз</p>	<p>-</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа)

сентябрь 4 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
1. Развиваться умение определять местодля отталкивания прыжка в высоту с разбега. 2. Развиваться умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в паре. 3. В подвижной игре «Ловишка, бериленту!» упражняться в действии в умении действовать разумно, передвигаясь боком, спиральной передвижной зависимостью от ситуации.	I.Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба в парамах на носках, перекатом спятиной носок, с высоким подниманием ноги Ходьба. Перестроение в колонну. Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба II. Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой 1. Поднимание палки вверх. И. п.: о. с; палку вверх; поднять ногу, согнувшись колене, опустить на нее палку; палку вверх, ногу опустить; поднять другую ногу, опустить на нее палку 2. «Положи палку дальше». И. п.: сидя, ноги широ расставлены; наклониться вперед, постараться коснуться грудью пола, положить палку дальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять палку 3. «Сесть — встать». И. п.: ноги скрестно; палку вперед, потянуться, встать; сесть 4. Наклоны в стороны. И. п.: ноги на ширине плеч, палканы на лопатках; наклон вправо (влево); и. п. 5. Махи прямой ногой. И. п.: о. с, палки впереди, руки прямые; махи прямой правой (левой) ногой, достать до палки; и. п. 6. Перешагивание через палку. И. п.: о. с; наклониться вперед, перенести между руками правую ногу, левую ногу; выпрямиться, палку назад 7. Поднимание палки вверх. И. п.: о. с; палку вверх; заплечи; вверх; и. п. 8. Прыжки на месте на одногоноге Основные движения 1. Ведение передачи мяча, действуя в парах (сделать три шага, ведя мяч, передать его партнеру, продвигаясь вперед) 2. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см) Подвижная игра «Ловишка, бериленту!» III. Ходьба Игра «Течет ручей»	10 раз 10 раз 8 раз 10 раз 8 раз 8 раз 8 раз 20 x 2 4 раза	Палки гимн. на кажд. реб.	«Северный ветер» 5 раз Нога поднимается под прямым углом, носок оттянуть Сесть мягко Руки на уровне груди Палку из рук не выпускать Следить за отталкиванием одной ногой приземлением на две	Пары могут взяться за руки и соединяться передвижением различными положениями рук Нога поднимается под прямым углом, носок оттянуть Сесть мягко Руки на уровне груди Палку из рук не выпускать Следить за отталкиванием одной ногой приземлением на две

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа)

Сентябрь 4 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение в прыжка х в высоту разбега и использовать разбег для увеличения силы толчка, выполнять слитно разбеги толчок. Оценить правильность положения туловища приземлении.</p> <p>2. Упражнять детей в умении с места подлезания выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро сходу.</p> <p>3. В подвижной игре «Переброс мяча через сетку» упражнять детей в умении бросать мяч с разной силой с учетом расстояния, выпускать мяч под углом образной траектории.</p>	<p>I. Ходьба колонне, гимнастическим шагом, семенящим шагом Бег в прыжку, упражнение «Кошкадобрая, кошка сердится»</p> <p>Упражнение «Ударь в бубен» Ходьба</p> <p>Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой</p> <p>Основные движения</p> <p>Прыжки в высоту разбега через высоту 30 см—подлезание под дугу в высотой 60 см—пролезание в обруч—подлезание под дугу в высотой 40 см</p> <p>Подвижная игра «Переброс мяча через сетку»</p> <p>Две команды стоят по разные стороны сетки, у каждого ребенка на большом мячу. По сигналу дети начинают перебрасывать мячи на сторону соперников. По сигналу перебрасывания заканчивается. Проигрывает команда, у которой остались лишние мячи</p> <p>I. Ходьба</p>	<p>4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Дуги (высота 50 см), обручи на кажд. реб. Мячи большого диаметра на кажд. реб.;</p>	<p>«Гуси шипят» 5 раз</p> <p>«Гуси шипят» 5 раз</p>	<p>«Кошкадобрая» встать на ладони николени, поднять голову, прогнуть спину; «кошка сердится»—стоя на коленях на ладонях, голову опустить, спину выгнуть</p> <p>При приземлении туловище на клоненов перед (потянуться за руками)</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа) Октябрь 1 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение выполнять прыжок вдлинну с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета.</p> <p>2. Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнить подлезание сходу.</p> <p>3. В подвижной игре «Догони свою пару» упражняться в движении и принимать, п. и быстронабирать скорость бега.</p>	<p>1. Ходьбов колонне Перестроение пары Ходьбов параханосках Бегврассыпную Упражнение «Найдисвою пару» Ходьбов колонне</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. «Ножницы». И. п.: о. с; руки в стороны; скрестно</p> <p>2. Выпады вперед. И. п.: о. с; шаг вперед правой (левой) ногой, согнуть ногу в колене, перенести на нее центр тяжести, одновременно руки назад; и. п.</p> <p>3. Наклоны в стороны. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклон вправо (влево), правую (левую) руку вверх; и. п.</p> <p>4. «Сесть — лечь». И. п.: лежа на спине; сесть без помощи рук, подтягивая подбородок к груди; и. п.</p> <p>5. «Корзиночка». И. п.: лежа на животе; согнуть ноги, взяться за голеностопный сустав руками и подтянуться вверх; и. п.</p> <p>6. Наклоны вперед. И. п.: сидя, ноги расставлены как можно шире; наклониться вперед, потянуться руками вперед, наклониться вниз; и. п.</p> <p>7. Поднимание рук вверх. И. п.: ноги на ширине ступни; поднять руки вверх, подняться на носки; присесть, руки назад</p> <p>8. Прыжки на месте на двух ногах</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Подлезание под шнурья, натянутые на высоте 80, 65, 60, 50 см</p> <p>Подвижная игра «Догони свою пару»</p> <p>III. Ходьбов колонне</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>40 раз</p> <p>6 раз</p>		<p>«Надуем шар» 5 раз</p>	<p>Проверить, правильно ли дети напарник Руки на пряжены</p> <p>Ложиться плавно</p> <p>Как надоприготовиться? Что сделать, чтобы сильно не оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении?</p> <p>Пары комплектуются соответствующими возможностями детей</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа) Октябрь 1 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение согласовывать движение руки ног при отбивании мяча ополиве дениегопрямой.</p> <p>2. В прыжках вдлину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания.</p> <p>3. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун на седка».</p>	<p>I. Ходьба колонне Ходьба на носках, ходьба выпадами Бег в рассыпную Упражнение «Сделай фигуру» Ходьба</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Отбиванием мяча на месте одной рукой, ведение в круг себя и спроводжение вперед</p> <p>2. Прыжки вдлину с места (80 см), ходьба по узкой ряжескамейки</p> <p>Подвижная игра «Коршун на седка»</p> <p>III. Ходьба колонне</p>	4 раза	Мячи среднего диаметра на кажд. реб.	«Северный ветер» 5 раз	<p>Поощрять разнообразие и красоту фигур</p> <p>Следить за мягким отталкиванием и регуляцией силы отталкивания</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа) Октябрь 2 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. В прыжках вдлину не с места по бежать детей выполнять движение на пределах своих возможностей.</p> <p>2. Упражнять детей в умении и вести между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча.</p> <p>3. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит флаги?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстрые переходы от бега к подлезанию.</p>	<p>1. Ходьба колонне Перестроение пары Ходьба на скошенных колоннах. Бег в прыжку Упражнение «Сделай фигуру» Ходьба колонне. Бег с захлестыванием голени Ходьба. Перестроение пары</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения с большим мячом в парах</p> <p>1. Поднимание рук вверх. И. п.: стоя спиной друг к другу, пятки вместе, носки врозь, мяч у одного ребенка; руки вверх, передать мяч партнеру; и. п.</p> <p>2. Повороты в стороны. И. п.: встать спиной друг к другу на расстоянии одного шага; повернуться налево, передать мяч партнеру;</p> <p>и. п.</p> <p>3. Наклоны вперед. И. п.: сесть лицом друг к другу, ноги на расстоянии; наклониться вперед, передать мяч партнеру;</p> <p>и. п.</p> <p>4. Приседания. И. п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов; присесть, передать мяч партнеру, вернуться в исходное положение;</p> <p>и. п.</p> <p>5. Поочередное поднимание ног передачей мяча партнеру. И. п.; тоже; поднять правую (левую) ногу, из-под ногибросить мяч партнеру;</p> <p>и. п.</p> <p>6. «Подними мяч». И. п.: лежа на животе напротив друг друга, мяч между партнерами; поднять вдвоем мяч повыше, прогнуться;</p> <p>и. п.</p> <p>7. Прыжки на месте на двух ногах («Покажи, каким мяч тебе купили»)</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки в длину с места («Спортсмены»)</p> <p>2. Ведение мяча вдоль стен: вдоль одной стены — между предметами, расположеннымими на расстоянии 1 м; вдоль двух стен — по прямой бегом с ведением мяча</p> <p>Подвижная игра «Кто быстрее пробежит флаги?» подлезанием под дугу высотой 60 см: бег — подлезание — бег</p> <p>III. Ходьба Игра «Запрещено ездить»</p>	<p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>6 раз</p> <p>20 x 2</p> <p>4 раза</p>	<p>«Каша шипит» 5 раз</p> <p>Мячи среднего диаметра на каждого реб.; Дуги (60 см); Цветные флаги.</p> <p>«Каша шипит» 5 раз</p>	<p>Ведущий ведет свою колонну в произвольном направлении</p> <p>Туловище держать прямо</p> <p>Ноги не сдвигать</p> <p>Партинер принимает мяч сидя прямо, не наклоняясь</p> <p>Групповой способ. Начертить линии на расстоянии 80, 90 и 100 см</p>	

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа) Октябрь 2 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Упражнять детей в правильной ловле мяча на бросание и подборку мяча.</p> <p>Оценить согласованность действий руками ног.</p> <p>2. Закреплять умение лазать спиралью по перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке.</p> <p>3. В подвижной игре «Перемен предмет» закреплять умение быстро сориентироваться в проявлении ловкости присмотром предметов.</p>	<p>1. Ходьба колонне Перестроение по три, ходьба троем я колоннами на носках, с высоким подниманием колен Ходьба колонне Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Ходьба</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Поднимание руками вверх. И. п.: ноги слегка расставлены; подняться одновременно прямыми руками кулисогнутую левую ногу; надавливанием правой рукой на колено опустить ногу; тоже, поднимая левую руку вправо кулисогнутую ногу</p> <p>2. Наклоны в стороны. И. п.: ноги на ширине плеч, руки сзади дисциплена замок; наклон вправо (влево); и. п.</p> <p>3. Наклоны вперед. И. п.: сидя, ноги широко расставлены, руки на пояс; наклониться к правой (левой) ноге, руки вперед, коснуться яблом колена; и. п.</p> <p>4. «Сесть — встать». И. п.: сидя, ноги скрестно.</p> <p>5. Поднимание ног. И. п.: лежа на спине; поднять ноги под углом 45°, оттянувшись; и. п.</p> <p>6. Прогибание туловища. И. п.: лежа на животе, руки под подбородком («Индейцев из зоре»); приподняться, одну руку за спину, другую колбу; и. п.</p> <p>7. «Достань правым локтем левого колена» (и наоборот). И. п.: ноги слегка расставлены; подняться согнувшись правую (левую) ногу левую (правую) руку, коснуться локтем колена, туловище держать прямо; и. п.</p> <p>Прыжки на месте (пожеланию детей: на двух ногах, поочередно на одной, вокруг себя, ноги вместе — ноги врозь, ноги наизнанку и т. д.)</p> <p>Основные движения</p> <p>Перебрасывание большого мяча в парах</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке — ведению мяча между предметами</p> <p>Подвижная игра «Перемени предмет»</p> <p>III. Ходьба колонне</p> <p>Игра «Течет ручей»</p>	<p>8 раз</p> <p>30 x 2</p> <p>4 раза</p>	<p>«Гуси-шипят» 5 раз</p> <p>Мячи большого диаметра на кажд. реб.; дуги (60 см); Цветные кубики</p> <p>«Гуси-шипят» 5 раз</p>	<p>Привлечь внимание к ширине шага детей, идущих по внешнему внутреннему кругу</p> <p>Туловище держать прямо, не прогибаться</p> <p>Последовательности какое-то время должны удерживать. Расстояние между парами 3 м</p>	

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа) Октябрь 3 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Упражнять детей в умении со четать ведением мяча из-брасывание его в баскетбол, ную корзину, головы вдумум яру-ками или от груди вдумум рука ми.</p> <p>2. Закреплять умение и пролезат ь воруч, выполняя после-довательно цепь действий: перенести ногу через обруччи а другую сторону, перенести центр тяжести на з туногу. Фор-мировать слитноевые выполне ние всех движений.</p> <p>3. Развивать равновесие при ходьбе по узкой реек гим-настической скамейки.</p> <p>4. В подвижной игре «Ловишка, бериленту!» упражнять де-тей в умении передвигаться ся пиной вперед, боком.</p>	<p>I. Ходьба в колонне, споротом на 180° в шаге, напятах, гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль одной стены на двух ногах, вдоль другой — направо ноге, вдоль третьей — налево ноге, вдоль четвертой — ходьба</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения в парах</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимание рук вверх. И. п.: стоя спиной друг к другу, руки соединены простым хватом дугами наружу; руки вверх; и. п. 2. Наклоны вперед. И. п.: сидя лицом друг к другу, ноги врозь, ступни вупоре, руки соединены; один ребенок ложится на спину, другой выполняет наклон вперед; поменяться действиями 3. Поднимание ног. И. п.: сидя спиной друг к другу, руки взамок; партнеры поочередно поднимают прямые ноги вверх 4. Отведение ног в стороны. И. п.: лежа на спине, головой друг к другу, руки в стороны соединены; поднять ноги вверх, отвести вправо (влево); ноги вверх; и. п. 5. «Сесть — встать». И. п.: стоя лицом друг к другу, руки вперед соединены; присесть, руки вниз; выпрямиться, руки вверх, правую (левую) ногу назад носок 6. Прогибание спины. И. п.: стоя вупорена предплечьями коленях лицом друг к другу, руки соединены; махлевой (правой) ногой; и. п. <p>Прыжки на месте</p> <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча, забрасывание его в корзину 2. Подлезание воруч, ходьба по узкой реек гимнастической скамейки <p>Подвижная игра «Ловишка, бериленту!»</p> <p>III. Ходьба</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>30 x 2</p> <p>4 раза</p>	<p>Мячи большого диаметра на кажд. реб.; Обручи на кажд. реб.; гимн. скм ейки; цветные ленты на кажд. реб.</p>	<p>«Насос» 5раз</p> <p>«Насос» 5раз</p>	<p>Ноги не сгибать, стараясь грудью коснуться пола</p> <p>Парнеры вытводят ноги в противоположные стороны</p> <p>Прогнуться, ноги не сгибать, голову не опускать</p> <p>Групповой способ</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа) Октябрь 3 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение вести мяч, перемещаясь разном темпе.</p> <p>2. Закреплять знание правил дорожного движения.</p>	<p>Дети делятся на две команды.</p> <p>Педагог. Сегодня мы с вами отправляемся путешествие. Вы будете водителями, шоферами. Сначала нужно отправиться в гараж замашинами. Вы поедете на трамваях. Вот один трамвай, другой. Обратите внимание на встречу друг другу пешка и пешка. Какой стороной придерживаются пешки при движении в встречных трамваях? (Правой.) Если вы увидите зеленый свет светофора, томожнобежать; если желтый — приготовиться; если красный... отправляемся в гараж. (Повторить все 3 раза, меняя направления.)</p> <p>Нонпреждемотправиться вдорогу, надопроверить машины.</p> <p>Дети выполняют следующие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Откроем капот». И. п.: о. с; поднять правую (левую) руку вверх, левую (правую) ногу поднять в сторону; и. п. 2. «Проверимоси». И. п.: ноги слегка расставлены; опоры на ладони, левую (правую) ногу поднять вверх, голову повернуть в сторону; и. п. 3. «Накачаем колеса». И. п.: ноги слегка расставлены; пружинистые на колено вперед — повторить 4 раза (4 колеса); и. п. 4. «Попробуем завести мотор». И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях; круговые движения согнутыми руками перед грудью разном темпе. <p>Педагог. А сейчас вы отправитесь в путь. (Дети берут мячи.)</p> <p>Может ехать разными маршрутами: кто-то за хлебом для детского сада, кто-то за капустой в поле. Подумайте, зачем вы поедете.</p> <p>Задорожным движением будет следить автопатруль. Помните, что, когда машина едет, вы ведете мяч. Если на пути встретился светофор, то на зеленый свет можно двигаться как ходите, на желтый свет — вести мяч шагом, а на красный свет — остановиться и вести мяч на месте.</p> <p>Вам могут встретиться смыслики (скамейки). Когда пойдет теплоним, вам надо будет отбивать мяч одеску и ловить его.</p> <p>Постарайтесь не упасть с моста. Машина придется проезжать в туннель (подлезание под дуги, пролезание в обруч); ведите машину осторожно, чтобы не сорваться.</p> <p>Также проводится игра «Цветные автомобили» сведением мяча и поездка в гараж сведением мяча.</p>	<p>Все упражнения по 10-12 раз</p>	<p>Мячи большого диаметра на кажд. реб.; Обручи на кажд. реб.; дуги (разной высоты)</p>	<p>«Надуем шар» 5 раз</p>	<p>-</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа) Октябрь 4 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега.</p> <p>2. Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действии хвоста.</p> <p>3. В подвижной игре «Ловишка, бериленту!» упражняться в действии, умении действовать разумно, передвигаясь боком, спиральной вперед/ назад в зависимости от ситуации.</p>	<p>I. Ходьба колонне Перестроение в пары Ходьба в парах на носках, перекатом спятиной носок, с высоким подниманием ноги Ходьба. Перестроение в колонну. Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой</p> <p>1. Поднимание палки вверх. И. п.: о. с.; палку вверх; поднять ногу, согнуть колено, опустить нанее палку; палку вверх, ногу опустить; поднять другую ногу, опустить нанее палку</p> <p>2. «Положи палку дальше». И. п.: сидя, ноги широко расставлены; наклониться вперед, постараться коснуться грудью пола, положить палку дальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять палку</p> <p>3. «Сесть — встать». И. п.: ноги скрестно; палку вперед, потянуться, встать; сесть</p> <p>4. Наклоны в стороны. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках; наклон вправо (влево); и. п.</p> <p>5. Махи прямой ногой. И. п.: о. с., палка переди, руки прямые; мах прямой правой (левой) ногой, достать до палки; и. п.</p> <p>6. Перешагивание через палку. И. п.: о. с.; наклониться вперед, перенести между руками правую ногу, левую ногу; выпрямиться, палку назад</p> <p>7. Поднимание палки вверх. И. п.: о. с.; палку вверх; заплечи; вверх; и. п.</p> <p>8. Прыжки на месте на одной ноге</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Ведение и передача мяча, действуя в парах (сделать три шага, ведя мяч, передать его партнеру, продвигаясь вперед)</p> <p>2. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см)</p> <p>Подвижная игра «Ловишка, бериленту!»</p> <p>III. Ходьба Игра «Течет ручей»</p>	10 раз 10 раз 8 раз 10 раз 8 раз 8 раз 8 раз 20 x 2 4 раза	Палки гимн. на кажд. реб. Мячи большого диаметра на кажд. реб.; Цветные ленты на кажд. реб.	«Северный ветер» 5 раз «Северный ветер» 5 раз	Пары могут взяться за руки и соединяться передвижением в различными положениями рук Нога поднимается под прямым углом, носок оттянут Сесть мягко Руки на уровне груди Палку из рук не выпускать Следить за отталкиванием с модной ногой приземлением на две

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа) Октябрь 4 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение в прыжка х в высоту разбега и использовать разбег для увеличения силы толчка, выполнять слитно разбеги толчок. Оценить правильность положения туловища приземлении.</p> <p>2. Упражнять детей в умении с места подлезания выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстросходу.</p> <p>3. В подвижной игре «Переброс мяча через сетку» упражнять детей в умении бросать мяч разной силой с учетом расстояния, выпускать мяч под углом образной траектории.</p>	<p>I. Ходьба колонне, гимнастическим шагом, семеняющим шагом Бегврассыпную, упражнение «Кошкадобрая, кошка сердится»</p> <p>Упражнение «Ударь в бубен» Ходьба</p> <p>Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой</p> <p>Основные виды движений</p> <p>Прыжки в высоту разбега через высоту 30 см—подлезание под дугу в высотой 60 см—пролезание в обруч—подлезание под дугу в высотой 40 см</p> <p>Подвижная игра «Переброс мяча через сетку»</p> <p>Две команды стоят по разные стороны сетки, у каждого ребенка на большом мячу. По сигналу дети начинают перебрасывать мячи на сторону соперников. По сигналу перебрасывания заканчивается. Проигрывает команда, у которой остались лишние мячи</p> <p>I. Ходьба</p>	<p>4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Дуги (высота 50 см), обручи на кажд. реб. Мячи большого диаметра на кажд. реб.;</p>	<p>«Гуси шипят» 5 раз</p> <p>«Гуси шипят» 5 раз</p>	<p>«Кошкадобрая» встать на ладони николени, поднять голову, прогнуть спину; «кошка сердится»—стоя на коленях на ладонях, голову опустить, спину выгнуть</p> <p>При приземлении туловище на клоненов перед (потянуться за руками)</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа) Ноябрь 1 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока.</p> <p>2. Развивать у детей силу и ловкость в прыжках на скамейку.</p> <p>3. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрестной координации в быстром темпе.</p>	<p>I. Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба междудвумя колоннами Ходьба двумя колоннами противоходом на носках, скрестным шагом</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Поднимание рук вверх. И. п.: ноги слегка расставлены; поднять руки вперед; вверх, подняться на носки слегка присесть, руки вперед, согнуть в локтях; и. п.</p> <p>2. Наклоны вперед. И. п.: сидя, ноги широко расставлены, носки оттянуты, руки на поясе; наклониться вперед, до статуэтки до носков ног; и. п.</p> <p>3. Поднимание ног. И. п.: лежа на правом боку, правая ладонь под щекой, левая рука на поясе; поднять правую ногу в сторону как можно выше; и. п.; туже налевом боку</p> <p>4. «Достань ногами голову». И. п.: лежа на животе, руки вперегородку; выпрямить руки, согнуть ноги, постараться достать носками голову</p> <p>5. «Достань коленями лицо». И. п.: лежа на спине; согнуть ноги в коленях, сгруппироваться; и. п.</p> <p>6. «Сесть — лечь». И. п.: лежа на спине; сесть без помощи рук, подтягивая подбородок к груди; медленно лечь</p> <p>7. Отжимание от пола</p> <p>8. Поднимание рук в стороны. И. п.: о. с.; руки в стороны; и. п.</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Ведение, передача мяча, передвигаясь парами</p> <p>2. Запрыгивание на гимнастическую скамейку высотой 20 см, спрыгивание с поворотом на 90° — ползаниепо-пластунски</p> <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы»</p> <p>III. Ходьба</p>	<p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>По 4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p>		<p>«Каша шипит» 5 раз</p> <p>Мячи среднего диаметра на кажд. реб.; гимн. скамейка (высота 20 см)</p> <p>«Каша шипит» 5 раз</p>	<p>При перемещении придерживаться правой стороны, меняться вдающих</p> <p>Нога уводить в ту сторону</p> <p>Можно использовать скамейки разной высоты с учетом возможностей детей</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале (подготовительная группа) Ноябрь 2 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания
<p>1. Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета.</p> <p>2. Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнить подлезание сходу.</p> <p>3. В подвижной игре «Догони свою пару» упражняться в умении принимать п. и быстрее брать скорость бега.</p>	<p>I. ХодьбаКолонне Перестроение пары Ходьба параханосках Бегврассыпную Упражнение «Найдисвою пару» ХодьбаКолонне</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ножницы». И. п.: о. с.; руки в стороны; скрестно 2. Выпады вперед. И. п.: о. с.; шаг вперед правой (левой) ногой, согнувшись в колене, перенести на нее центр тяжести, одновременно руки вниз; и. п. 3. Наклоны в стороны. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклон вправо (влево), правую (левую) руку вверх; и. п. 4. «Сесть—лечь». И. п.: лежа на спине; сесть без помощи рук, подтягивая подбородок к груди; и. п. 5. «Корзиночка». И. п.: лежа на животе; согнуть ноги, взяться за голеностопный сустав руками и подтянуться вверх; и. п. 6. Наклоны вперед. И. п.: сидя, ноги расставлены尽可能 шире; наклониться вперед, потянуться руками вперед, наклониться вниз; и. п. 7. Поднимание рук вверх. И. п.: ноги на ширине ступни; поднять руки вверх, подняться на носки; присесть, руки назад 8. Прыжки на месте на двух ногах <p>Основные движения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Подлезание под шнурья, натянутые на высоте 80, 65, 60, 50 см <p>Подвижная игра «Догони свою пару»</p> <p>III. ХодьбаКолонне</p>	8 раз 8 раз 10 раз 8 раз 6 раз 8 раз 8 раз 40 раз 6 раз		«Надуем шар» 5 раз Руки на пружины Ложиться плавно Как наладить подготовку? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении? Пары комплектуются соответствующими возможностями детей	Проверить, правильно ли идет парник Руки на пружины Ложиться плавно Как наладить подготовку? Что сделать, чтобы сильнее оттолкнуться? Что сделать, чтобы удержаться при приземлении? Пары комплектуются соответствующими возможностями детей

Занятие по физической культуре в физкультурном зале №21 (подготовительная группа)

Ноябрь 2 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания	Индивидуальная работа
<p>1. Упражнять детей лазаньем по гимнастической стенке перекрестной координации и спереди снизу надругой пролет.</p> <p>2. В прыжках вдлинну сместа по буждать детей отталкиваться ся вперед-вверх.</p> <p>3. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90°).</p> <p>4. Закреплять умение ловить и бросать мяч, соблюдая направление и силу отталкивания в игре «Мяч водящему».</p>	<p>I. Ходьба в колонне Ходьба на ягодицах Бег сменой направления и направляющим Бег в прыжках вдлинну с места (встать к гимнастической стенке правым боком, кокнулевым боком, спиной вперед). Ходьба, построение в колонну</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке — ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>2. Прыжки вдлинну с места (перед линией отталкивания положить 4—5 больших мячей в ряд)</p> <p>Подвижная игра «Мяч водящему» Ходьба</p>	4 раза	Гимнастическая скамейка, 5 мячей большого диаметра	«Северный ветер» 5 раз «Северный ветер» 5 раз	<p>«Северный ветер» 5 раз</p> <p>См. занятие 20</p> <p>Выносить ногами как можно выше, сохраняя равновесие</p>	<p>Ходьба на ягодицах вперед-назад</p>

Занятие по физической культуре в физкультурном зале №22 (подготовительная группа)

Ноябрь 3 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания	Индивидуальная работа
<p>1. Упражнять детей в умении на чинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно).</p> <p>2. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом над другой пролет слева и справа.</p> <p>3. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рельсовой скамейке.</p> <p>4. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Охотники извери».</p>	<p>1. Ходьба колонне Перестроение в пары Ходьба парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом Упражнение «Ударь в бубен» (толчок одной ногой) с места и с разбега Ходьба</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. Поднимание руками вверх. И. п.: ноги слегка расставлены; руки через стороны вверх, подняться на носки; присесть, сгруппироваться</p> <p>2. Перекатом. И. п.: сесть, сгруппироваться; перекатиться на спину, продолжая перекат, встать на колени; толкнуть другую сторону</p> <p>3. «Качели». И. п.: лежа на животе, руки вперед; приподняться поочередно руки ноги, раскачиваться</p> <p>4. Наклон вперед. И. п.: сидя, упор за спиной; наклон вперед, руки вперед; и. п.</p> <p>5. Поднимание ног вверх. И. п.: сидя, упор на предплечья; поднять ноги, развести ноги в стороны; и. п.</p> <p>6. Повороты в сторону. И. п.: о. с.; правую руку вперед, отвести в сторону, повернуться; И. п. "тоже левую руку вперед, повернуться</p> <p>7. Поднимание рук в стороны. И. п.: о. с.; поднять согнутые руки в стороны, кисти опущены; опустить руки вниз, кисти вверх</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке — ходьба по узкой рельсовой скамейке</p> <p>2. Бег из разных исходных положений: дети делятся на 2 команды. Дети одной команды выстраиваются вдоль стены в стояние на колени, а дети другой команды — лицом к ним на расстоянии 2 м. Посигналу первая команда догоняет вторую. На противоположной стороне меняют и. п. для бега. После четырех повторений команды, стоящая у стены, садится ноги скрестно, другая команда встает на колени</p> <p>Подвижная игра «Охотники извери»</p> <p>III. Ходьба</p>	<p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Гимнастическая скамейка</p>	<p>«Насос» 5 раз</p> <p>«Насос» 5 раз</p>	<p>Предложить оценить ходьбу партнера</p> <p>Определять место для толчка</p> <p>Захватить руками ноги за середину голени. Пальцы не соединять</p> <p>Стараться ябломкоснуть ся ног, носки потягивать</p> <p>Выполнять движения плавно</p> <p>Предложить детям определить, из какого положения труда не начинать бег</p>	

Занятие по физической культуре в физкультурном зале №23 (подготовительная группа)

Ноябрь 3 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания	Индивидуальная работа
<p>1. Знакомить детей с быстрыми переходами из положения лежа на животе в бегу.</p> <p>2. В прыжках в высоту разбега упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитновыполнять разбеги отталкивание.</p> <p>3. Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и хрома.</p> <p>4. В подвижной игре «Охотник и изверги» развивать умение выбирать способ броска в зависимости от места нахождения цели (цель близко или далеко; метаться снизу или с плеча).</p>	<p>1 . Ходьба колонне Бег в прыжку, упражнение«Кошкадобрая, кошка сердится» Ходьба колонне Упражнение«Ударь в бубен» сразбега</p> <p>Ходьба</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Прыжки в высоту разбега—подлезание под дуги высотой 40, 60, 50 см</p> <p>2. Бег из положения лежа на животе, руки согнуты в локтях груди</p> <p>Подвижная игра«Охотники изверги»</p> <p>III. Ходьба</p>	4 раза	Дуги (высота 40, 50, 60 см)	<p>«Каша шипит» 5 раз</p> <p>«Каша шипит» 5 раз</p>	<p>Уточнить, в каком месте следует отталкиваться</p> <p>См. занятие 22</p> <p>Согнуть ноги при прыжком иначинать бег</p>	

Занятие по физической культуре в физкультурном зале №25 (подготовительная группа)

Ноябрь 4 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания	Индивидуальная работа
<p>1. Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе.</p> <p>2. Закреплять умение и правила новы выполнить все составные элементы прыжки в высоту с разбегом, добиваться слитности их выполнения.</p> <p>3. Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты.</p> <p>4. В подвижной игре «Охотник извери» упражнять детей в умении прицельно выполнять метание.</p>	<p>Ходьба Перестроение в пары Ходьба в мяч колоннами Упражнение «Ударь в бубен (двумя колоннами) Бег в рассыпную с короткими лентами (в каждой руке полента) со становкой на сигналом «Сделай фигуру» Ходьба Общеразвивающие упражнения с короткими лентами 1. «Сделай круг». И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки в стороны, ленты вытянуты в руках; описать круг правой рукой, подняться на носки; описать круглевой рукой подняться на носки 2. Приседания. И. п.; ноги слегка разставлены, правая рука впереди, левая за спиной; присесть, поменять положение рук; и. п. 3. Наклоны вперед И. п.; сидя, упор сзади; взмах руками вверх; наклон вперед 4. Взмахи руками вверх. И. п.; сидя на коленях; взмах руками вверх; сгруппироваться 5. «Сесть — встать». И. п.: стоя на коленях, руки слегка вперед; сесть вправо, руки влево; и. п.; сесть влево, руки вправо; и. п. 6. Стойка на лопатках. И. п.: лежа на спине; стойка на лопатках, руки напрягены вупоре 7. Поднимание рук вверх. И. п.: о. с.; руки вперед; руки вверх, подняться на носки; руки в стороны; и. п. Основные движения 1. Прыжки в высоту с разбега — подлезание под дуги разной высоты из обруч 2. Бег из п. лежа на животе Подвижная игра «Охотники извери» (звери могут, не сдвигаясь с места, отклоняться от мяча, приседать) III. Ходьба</p>	<p>8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 6 раз 4 раза</p>	<p>Бубен Цветные ленты на кажд. реб. «Каша шипит» 5раз «Каша шипит» 5раз Стараться лбом коснуться ног, оттягивая носки Взмах выше, при группировке головы вниз к коленям Садясь, можно выполнить взмахи руками Локти ставить ближе Точнее определять место отталкивания, при приземлении туловище вперед</p>	<p>«Каша шипит» 5раз</p>	<p>Смотреть на ленту, руки не сгибать. Взмах руками выполнять плавно</p>	

Занятие по физической культуре в физкультурном зале №26 (подготовительная группа)

Ноябрь 4 неделя

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания	Индивидуальная работа
<p>1. Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой, избрасывать его в баскетбольное кольцо.</p> <p>2. Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90°.</p> <p>3. В прыжках через набивные ящики развивать силу и талантливания, выполняя прыжки и слитно.</p> <p>4. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян».</p> <p>Упражнять в быстром лазании на высоту.</p>	<p>I. Ходьба в колонне Перестроение в круг Ходьба по кругу с изменением направления движения Упражнять детей в умении выворачиваться круг Бег в прыжках с короткими лентами, остановка по сигналу «создание «Сделай фигуру» Ходьба в колонне</p> <p>II. Общеразвивающие упражнения с короткими лентами</p> <p>Основные движения</p> <p>1. Ведением мяча: провести - мяч через середину за правую руку, забросить его в корзину, возвращаясь, вести мяч левой рукой</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке: дойти до середины, присесть, дойти до конца ходьбы в приседе, в концепте вернуться на 90° и прыгнуть вправо на 90°</p> <p>3. Прыжки через 6 набивных мячей</p> <p>Подвижная игра «Ловля обезьян»</p> <p>III. Ходьба</p>	4 раза	Цветные ленты на каждого реб.; Мячи большого диаметра на каждого реб., гимнастическая скамейка, набивные мячи 6 шт.	«Паровоз» 5 раз «Паровоз» 5 раз	<p>Соблюдать круг</p> <p>См. занятие 25</p> <p>Регулировать силу и отталкивания</p>	

Занятие по физической культуре *на свежем воздухе №27 (подготовительная группа)*

Ноябрь

Программное содержание	Структура занятий	Дозировка	Оборудование	Дыхательные упражнения	Организационно-методические указания	Индивидуальная работа
<p>1. Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>2. Упражнять детей в умении выполнять основные действия, имеющие вспомогательных условий.</p> <p>3. Учить детей ориентироваться на плане.</p>	<p>Дети делятся на команды, выбирают капитанов. Каждому капитану вручаются план маршрута, на котором обозначено начальное пути. Дети должны определить по плану, откуда начинается их маршрут (ориентировано на здание детского сада). Далее стрелкой обозначен путь к первому пункту (к горке, веранде, цветнику); можно предусмотреть бегание участка, подлезание под горкой, перелезание через бревно и т. д. Если дети правильны выполнили задание, то в первом пункте они находят информацию о дальнейшем движении, и т. д. Каждая команда имеет маршрутом, но конечный пункт находится в одном месте. С каждой командой идет один взрослый (медсестра, воспитатель, инструктор физкультуры), который просто сопровождает детей, а вся активная работа осуществляется самими детьми.</p> <p>В конечном пункте дети находят какой-либо предмет, обозначающий, что они выполнили задание.</p>	Все упражнения по 10-12 раз	-	«Гуси-шипят» 6 раз «Гуси-шипят» 8 раз	-	