**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ приоритетного развития двигательных способностей ДЕТЕЙ 2-ОЙ МЛ. ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ на уч. год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Двигательные способности | МЕСЯЦЫ УЧЕБНОГО ГОДА (кол-во занятий) | Кол-во занятий на уч. год |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Ловкость  | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 35 |
| Координационные  | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 35 |
| Скоростно-силовые  | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 35 |
| Кол-во занятий в месяц | 12 | 12 | 12 | 12 | 9 | 12 | 12 | 12 | 12 | **105** |

*Примечание*: в январе - 9 занятий вместо 12. 1 неделя (3 занятия) попадают под новогодние праздники.

**циклограмма развития двигательных способностей**

(по месяцам учебного года)

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательные способности | Недели месяца (порядковый номер занятия) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Ловкость - 4 |  | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  | х |
| Координационные - 4 | х |  |  | х | х |  |  |  |  |  | х |  |
| Скоростно-силовые - 4 |  |  | х |  |  | х |  |  | х | х |  |  |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательные способности | Недели месяца (порядковый номер занятия) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Ловкость - 4 |  | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  | х |
| Координационные - 4 | х |  |  | х | х |  |  |  |  |  | х |  |
| Скоростно-силовые - 4 |  |  | х |  |  | х |  |  | х | х |  |  |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 |

**НОЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательные способности | Недели месяца (порядковый номер занятия) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Ловкость - 4 |  |  |  | х | х |  |  | х |  |  |  | х |
| Координационные - 4 | х | х |  |  |  |  | х |  |  |  | х |  |
| Скоростно-силовые - 4 |  |  | х |  |  | х |  |  | х | х |  |  |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательные способности | Недели месяца (порядковый номер занятия) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Ловкость - 4 |  |  |  | х | х |  |  | х |  |  |  | х |
| Координационные - 4 | х | х |  |  |  |  | х |  |  |  | х |  |
| Скоростно-силовые - 4 |  |  | х |  |  | х |  |  | х | х |  |  |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательные способности | Недели месяца (порядковый номер занятия) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Ловкость - 3 |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  | х |
| Координационные - 3 |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  | х |  |
| Скоростно-силовые - 3 |  |  |  |  |  | х |  |  | х | х |  |  |
| Количество занятий в неделю |  | 3 | 3 | 3 |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательные способности | Недели месяца (порядковый номер занятия) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Ловкость - 4 |  |  |  | х | х |  |  | х |  |  |  | х |
| Координационные - 4 | х | х |  |  |  |  | х |  |  |  | х |  |
| Скоростно-силовые - 4 |  |  | х |  |  | х |  |  | х | х |  |  |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 |

**МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательные способности | Недели месяца (порядковый номер занятия) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Ловкость - 4 |  |  |  | х | х |  |  | х |  |  |  | х |
| Координационные - 4 | х | х |  |  |  |  | х |  |  |  | х |  |
| Скоростно-силовые - 4 |  |  | х |  |  | х |  |  | х | х |  |  |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательные способности | Недели месяца (порядковый номер занятия) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Ловкость - 4 | х |  |  |  | х |  | х |  |  |  |  | х |
| Координационные - 4 |  | х |  | х |  |  |  | х |  |  | х |  |
| Скоростно-силовые - 4 |  |  | х |  |  | х |  |  | х | х |  |  |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 |

**МАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательные способности | Недели месяца (порядковый номер занятия) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Ловкость - 4 |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  | х | х |
| Координационные - 4 | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые - 4 |  |  | х |  |  | х |  |  | х | х |  |  |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 |

**КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗАДАЧ ВО 2-ОЙ МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДВИГАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Л | К | С-с | К | К | С-с | Л | Л | С-с | С-с | К | Л |
| Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. |  |  |  | Р | Ф |  |  | з |  |  |  |  |
| Бег по прямой. |  |  | р |  |  | ф |  |  | з | з |  |  |
| Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них. | р | Ф |  |  |  |  | З |  |  |  | з | З |
| *Физкультурный досуг* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДВИГАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Л | К | С-с | К | К | С-с | Л | Л | С-с | С-с | К | Л |
| Перестроение в колонну по два (парами), врассыпную. |  |  |  | Р | Ф |  |  | з |  |  |  |  |
| Ходьба и бег обычный, на носках, в колонне по одному, с одного края на другой (подгруппами и всей группой). | р | Ф |  |  |  |  | З |  |  |  | з |  |
| Катание мяча (разного размера) друг другу, в воротца (ширина 50-60 см).  |  |  | р |  |  | ф |  |  | з | з |  | З |
| *Физкультурный досуг* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДВИГАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Л | К | С-с | К | К | С-с | Л | Л | С-с | С-с | К | Л |
| Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. | Р | Ф |  |  |  |  | З |  |  |  |  |  |
| Бег в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. |  |  |  | Р | Ф |  |  | З |  |  | З |  |
| Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка. Прыжки с высоты 15-20 см (скамейки). |  |  | Р |  |  | Ф |  |  | З | З |  | З |
| *Физкультурный досуг* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДВИГАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| К | К | С-с | Л | Л | С-с | К | Л | С-с | С-с | К | Л |
| Ходьба по доске (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | Р | Ф |  |  |  |  | З |  |  |  |  |  |
| Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). |  |  |  | Р | Ф |  |  | З |  |  | З |  |
| Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). |  |  | Р |  |  | Ф |  |  | З | З |  | З |
| *Физкультурный досуг* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДВИГАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  | Л | Л | С-с | К | К | С-с | С-с | К | Л |
| Ходьба в колонне по одному, по два (парами). |  |  |  |  |  |  | Р | Ф |  |  | З |  |
| Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. Перелезание через бревно (скамейку). |  |  |  | Р | Ф |  |  |  |  |  |  | З |
| Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м). |  |  |  |  |  | Р |  |  | Ф | З |  |  |
| *Физкультурный досуг* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДВИГАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| К | К | С-с | Л | Л | С-с | К | Л | С-с | С-с | К | Л |
| Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом, с высоким подниманием колена). |  |  |  | Р | Ф |  |  | З |  |  | З |  |
| Лазанье по наклонной лесенке (2-3 ступеньки), гимнастической стенке (высота 1,5 м). | Р | Ф |  |  |  |  | З |  |  |  |  |  |
| Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними. |  |  | Р |  |  | Ф |  |  | З | З |  | З |
| *Физкультурный досуг* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДВИГАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| К | К | С-с | Л | Л | С-с | К | Л | С-с | С-с | К | Л |
| Бег врассыпную с изменением темпа: в медленном темпе (50-60 секунд), в быстром темпе (15-20 секунд). |  |  |  | Р | Ф |  |  | З |  |  | З |  |
| Медленное кружение в обе стороны. | Р | Ф |  |  |  |  | З |  |  |  |  |  |
| Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд). |  |  | Р |  |  | Ф |  |  | З | З |  | З |
| *Физкультурный досуг* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДВИГАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Л | К | С-с | К | Л | С-с | Л | К | С-с | С-с | К | Л |
| Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. | Р | Ф |  |  |  |  | З |  |  |  |  |  |
| Ходьба по ребристой доске. Ходьба по лестнице, положенной на пол, перешагивая рейки. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). |  |  |  | Р | Ф |  |  | З |  |  | З |  |
| Прыжки через шнур, через 4-6 косичек (поочерёдно через каждую), прыжки в длину с места через две косички (расстояние между ними 25-30 см), в длину с места на расстояние не менее 40 см. |  |  | Р |  |  | Ф |  |  | З | З |  | З |
| *Физкультурный досуг* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДВИГАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ | 1-ая неделя | 2-ая неделя | 3-ая неделя | 4-ая неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| К | К | С-с | Л | Л | С-с | К | К | С-с | С-с | Л | Л |
| Ходьба в колонне по одному, по два (парами). | Р | Ф |  |  |  |  | З |  |  |  |  |  |
| Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). |  |  |  | Р | Ф |  |  | З |  |  | З |  |
| Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м). Метание в горизонтальную цель: двумя руками снизу, от груди, из-за головы, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). |  |  | Р |  |  | Ф |  |  | З | З |  | З |
| *Физкультурный досуг* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |

**ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ**

**(2-АЯ МЛАДШАЯ ГРУППА)**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Цель и характер физических упражнений | *ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ:**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ.* |
| 1 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми ползания на четвереньках по прямой (расстояние 6м), между предметами, вокруг них (слабая зона мощности) в новой игре «Кошечки». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 2 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники ползания на четвереньках по прямой (расстояние 6м), между предметами, вокруг них (слабая зона мощности) в знакомой игре «Кошечки». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами поведения на физкультурных занятиях. |
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми бега по прямой (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Кто быстрей?». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 4 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми построения в колонну по одному, в шеренгу, круг (слабая зона мощности) в знакомой игре «Найди свой домик». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 5 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники построения в колонну по одному, в шеренгу, круг (слабая зона мощности) в знакомой игре «Найди свой домик». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении заданий. |
| 6 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники бега по прямой (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Кто быстрей?». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении заданий. |
| 7 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление основ техники ползания на четвереньках по прямой (расстояние 6м), между предметами, вокруг них (слабая зона мощности) в знакомой игре «Кошечки». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению волевых усилий в процессе выполнения заданий. |
| 8 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление умения выполнять построения в колонну по одному, в шеренгу, круг (слабая зона мощности) в знакомой игре «Найди свой домик». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения бега по прямой (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Кто быстрей?». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении заданий. |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения бега по прямой (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Кто быстрей?». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении заданий. |
| 11 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление основ техники ползания на четвереньках по прямой (расстояние 6м), между предметами, вокруг них (слабая зона мощности) в знакомой игре «Кошечки». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению волевых усилий в процессе выполнения заданий. |
| 12 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения выполнять ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них (слабая зона мощности) в знакомой игре «Кошечки». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности. |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Цель и характер физических упражнений | *ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ:**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ.* |
| 1 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми ходьбы и бега обычного, на носках, в колонне по одному, с одного края на другой (подгруппами и всей группой) (умеренная зона мощности) в новой игре «Пойдём гулять». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 2 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники ходьбы и бега обычного, на носках, в колонне по одному, с одного края на другой (подгруппами и всей группой) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Пойдём гулять». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми катания мяча (разного размера) друг другу, в воротца (ширина 50-60 см) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Прокати мяч». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц плечевого пояса и поясничного отдела. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 4 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми перестроение в колонну по два (парами), врассыпную (слабая зона мощности) в новой игре «Идёт отряд». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 5 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники перестроение в колонну по два (парами), врассыпную (слабая зона мощности) в знакомой игре «Идёт отряд». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении заданий. |
| 6 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники катания мяча (разного размера) друг другу, в воротца (ширина 50-60 см) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Прокати мяч». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц плечевого пояса и поясничного отдела. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении заданий. |
| 7 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление основ техники ходьбы и бега обычного, на носках, в колонне по одному, с одного края на другой (подгруппами и всей группой) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Пойдём гулять». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 8 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление умения выполнять основ техники перестроение в колонну по два (парами), врассыпную (слабая зона мощности) в знакомой игре «Идёт отряд». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения катания мяча (разного размера) друг другу, в воротца (ширина 50-60 см) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Прокати мяч». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц плечевого пояса и поясничного отдела. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении заданий. |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений ациклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения катания мяча (разного размера) друг другу, в воротца (ширина 50-60 см) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Прокати мяч». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц плечевого пояса и поясничного отдела. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению волевых усилий в процессе выполнения заданий. |
| 11 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление основ техники перестроение в колонну по два (парами), врассыпную (слабая зона мощности) в знакомой игре «Идёт отряд». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 12 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений ациклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения катания мяча (разного размера) друг другу, в воротца (ширина 50-60 см) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Прокати мяч». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц плечевого пояса и поясничного отдела. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности. |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Цель и характер физических упражнений | *ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ:**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ.* |
| 1 | Развитие координации детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми ходьбы в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную (слабая зона мощности) в новой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 2 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники ходьбы в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную (слабая зона мощности) в знакомой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми прыжков вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка. Прыжки с высоты 15-20 см (скамейки) (умеренная зона мощности) в новой игре «Парашютисты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 4 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание бега в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 5 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники бега в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении заданий. |
| 6 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники прыжков вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка. Прыжки с высоты 15-20 см (скамейки) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Парашютисты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 7 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление основ техники ходьбы в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную (слабая зона мощности) в знакомой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 8 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление бега в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения прыгать вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка. Прыжки с высоты 15-20 см (скамейки) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Парашютисты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения прыгать вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка. Прыжки с высоты 15-20 см (скамейки) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Парашютисты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 11 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление бега в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 12 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения прыгать вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка. Прыжки с высоты 15-20 см (скамейки) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Парашютисты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности. |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Цель и характер физических упражнений | *ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ:**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ.* |
| 1 | Развитие координации детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми ходьбы по доске (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой (слабая зона мощности) в новой игре «По мостику через ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Формирование чувства равновесия. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 2 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники ходьбы по доске (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой (слабая зона мощности) в знакомой игре «По мостику через ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Формирование чувства равновесия. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми ловли мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Брось-поймай». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса и поясничного отдела ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 4 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание бега с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место) (умеренная зона мощности) в новой игре «Догони меня». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 5 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники бега с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Догони меня». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 6 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники ловли мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Брось-поймай». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса и поясничного отдела ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 7 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление основ техники ходьбы по доске (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой (слабая зона мощности) в знакомой игре «По мостику через ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Формирование чувства равновесия. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 8 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление бега с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Догони меня». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения ловли мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Брось-поймай». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса и поясничного отдела ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения ловли мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Брось-поймай». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса и поясничного отдела ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 11 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление бега с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Догони меня». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 12 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений ациклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения ловли мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Брось-поймай». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса и поясничного отдела ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности. |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Цель и характер физических упражнений | *ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ:**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ.* |
| 4 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений ациклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание подлезания под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. Перелезание через бревно (скамейку) (умеренная зона мощности) в новой игре «Котята и щенята». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 5 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений ациклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники подлезания под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. Перелезание через бревно (скамейку) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Котята и щенята». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 6 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений статического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м) и метания на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м) (умеренная зона мощности) в новой игре «Целься вернее». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 7 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание ходьбы в колонне по одному, по два (парами) (слабая зона мощности) в новой игре «Бравые солдаты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 8 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники ходьбы в колонне по одному, по два (парами) (слабая зона мощности) в знакомой игре «Бравые солдаты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений статического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м) и метания на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Целься вернее». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений статического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения метания в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м) и метания на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Целься вернее». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 11 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения ходьбы в колонне по одному, по два (парами) (слабая зона мощности) в новой игре «Бравые солдаты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 12 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений ациклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения подлезания под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. Перелезание через бревно (скамейку) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Котята и щенята». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности. |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Цель и характер физических упражнений | *ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ:**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ.* |
| 1 | Развитие координации детей средствами физических упражнений ациклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Лазанье по наклонной лесенке (2-3 ступеньки), гимнастической стенке (высота 1,5 м) (умеренная зона мощности) в новой игре «Обезьянки». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Способствовать развитию цепкости. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 2 | Развитие координации детей средствами физических упражнений ациклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники лазанья по наклонной лесенке (2-3 ступеньки), гимнастической стенке (высота 1,5 м) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Обезьянки». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Способствовать развитию цепкости. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми прыжков на месте на двух ногах, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Лягушки». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 4 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание ходьбы с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом, с высоким подниманием колена) (слабая зона мощности) в новой игре «Слушай команду». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 5 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники ходьбы с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом, с высоким подниманием колена) (слабая зона мощности) в знакомой игре «Слушай команду». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 6 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники прыжков на месте на двух ногах, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Лягушки». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 7 | Развитие координации детей средствами физических упражнений ациклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление основ техники лазанья по наклонной лесенке (2-3 ступеньки), гимнастической стенке (высота 1,5 м) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Обезьянки». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Формирование чувства равновесия. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 8 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление ходьбы с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом, с высоким подниманием колена) (слабая зона мощности) в знакомой игре «Слушай команду». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Лягушки». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Лягушки». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 11 | Развитие координации детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление ходьбы с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом, с высоким подниманием колена) (слабая зона мощности) в знакомой игре «Слушай команду». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 12 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Лягушки». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности. |

**МАРТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Цель и характер физических упражнений | *ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ:**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ.* |
| 1 | Развитие координации детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Медленное кружение в обе стороны (умеренная зона мощности) в новой игре «Ветерок». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Способствовать развитию вестибулярного аппарата у ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 2 | Развитие координации детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники медленного кружения в обе стороны (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Ветерок».  |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Способствовать развитию вестибулярного аппарата у ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми бросания мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Игра с мячом». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса и поясничного отдела ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 4 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание бега врассыпную с изменением темпа: в медленном темпе (50-60 секунд), в быстром темпе (15-20 секунд) (умеренная зона мощности) в новой игре «Сова и мыши». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 5 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники бега врассыпную с изменением темпа: в медленном темпе (50-60 секунд), в быстром темпе (15-20 секунд) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Сова и мыши». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 6 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники бросания мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Игра с мячом». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса и поясничного отдела ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 7 | Развитие координации детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление основ техники медленного кружения в обе стороны (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Ветерок». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Способствовать развитию вестибулярного аппарата у ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 8 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление бега врассыпную с изменением темпа: в медленном темпе (50-60 секунд), в быстром темпе (15-20 секунд) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Сова и мыши». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения бросания мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Игра с мячом». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса и поясничного отдела ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения бросания мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Игра с мячом». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса и поясничного отдела ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 11 | Развитие координации детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление бега врассыпную с изменением темпа: в медленном темпе (50-60 секунд), в быстром темпе (15-20 секунд) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Сова и мыши». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 12 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения бросания мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3 раза подряд) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Игра с мячом». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса и поясничного отдела ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Цель и характер физических упражнений | *ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ:**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ.* |
| 1 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми ходьбы в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную (слабая зона мощности) в новой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 2 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники ходьбы в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную (слабая зона мощности) в знакомой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми прыжков через шнур, через 4-6 косичек (поочерёдно через каждую), прыжков в длину с места через две косички (расстояние между ними 25-30 см), в длину с места на расстояние не менее 40 см (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 4 | Развитие координации детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание ходьбы по ребристой доске. Ходьбы по лестнице, положенной на пол, перешагивая рейки. Ходьбы по наклонной доске (высота 30-35 см) (слабая зона мощности) в новой игре «Альпинисты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 5 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники ходьбы по ребристой доске. Ходьбы по лестнице, положенной на пол, перешагивая рейки. Ходьбы по наклонной доске (высота 30-35 см) (слабая зона мощности) в знакомой игре «Альпинисты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 6 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники прыжков через шнур, через 4-6 косичек (поочерёдно через каждую), прыжков в длину с места через две косички (расстояние между ними 25-30 см), в длину с места на расстояние не менее 40 см (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 7 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление основ техники ходьбы в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную (слабая зона мощности) в знакомой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 8 | Развитие координации детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление техники ходьбы по ребристой доске. Ходьбы по лестнице, положенной на пол, перешагивая рейки. Ходьбы по наклонной доске (высота 30-35 см) (слабая зона мощности) в знакомой игре «Альпинисты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения прыжков через шнур, через 4-6 косичек (поочерёдно через каждую), прыжков в длину с места через две косички (расстояние между ними 25-30 см), в длину с места на расстояние не менее 40 см (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения прыжков через шнур, через 4-6 косичек (поочерёдно через каждую), прыжков в длину с места через две косички (расстояние между ними 25-30 см), в длину с места на расстояние не менее 40 см (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 11 | Развитие координации детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление техники ходьбы по ребристой доске. Ходьбы по лестнице, положенной на пол, перешагивая рейки. Ходьбы по наклонной доске (высота 30-35 см) (слабая зона мощности) в знакомой игре «Альпинисты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 12 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения прыжков через шнур, через 4-6 косичек (поочерёдно через каждую), прыжков в длину с места через две косички (расстояние между ними 25-30 см), в длину с места на расстояние не менее 40 см (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Ручеёк». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление ОДА. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности. |

**МАЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Цель и характер физических упражнений | *ГРУППА ЗАДАЧ ПО ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ:**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ; ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ.* |
| 1 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание ходьбы в колонне по одному, по два (парами) (слабая зона мощности) в новой игре «Бравые солдаты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 2 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники ходьбы в колонне по одному, по два (парами) (слабая зона мощности) в знакомой игре «Бравые солдаты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание детьми метания на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м). Метания в горизонтальную цель: двумя руками снизу, от груди, из-за головы, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м) (умеренная зона мощности) в новой игре «Целься вернее». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 4 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Разучивание бега с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место) (умеренная зона мощности) в новой игре «Догони меня». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Формирование умения внимательно слушать объяснения педагога на занятии. |
| 5 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники бега с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Догони меня». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Знакомство с правилами новой игры. |
| 6 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Формирование основ техники метания на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м). Метания в горизонтальную цель: двумя руками снизу, от груди, из-за головы, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Целься вернее». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 7 | Развитие координационных способностей детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения ходьбы в колонне по одному, по два (парами) (слабая зона мощности) в новой игре «Бравые солдаты». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 8 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера.Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление бега с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Догони меня». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление бега с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Догони меня». |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения метания на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м). Метания в горизонтальную цель: двумя руками снизу, от груди, из-за головы, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Целься вернее». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения метания на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м). Метания в горизонтальную цель: двумя руками снизу, от груди, из-за головы, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Целься вернее». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Способствовать проявлению внимательности при выполнении задания. |
| 11 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера.Развитие ловкости детей средствами физических упражнений циклического характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление бега с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Догони меня». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление мышц и связок свода стопы и сердечнососудистой системы организма детей. |
| ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление бега с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Догони меня». |
| 12 | Развитие ловкости детей средствами физических упражнений смешанного характера. | ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ. Закрепление двигательного умения метания на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м). Метания в горизонтальную цель: двумя руками снизу, от груди, из-за головы, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м) (умеренная зона мощности) в знакомой игре «Целься вернее». |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ. Укрепление плечевого пояса ребёнка. |
| ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ. Вызывать у детей положительный эмоциональный отклик и желание активно участвовать в игровой деятельности. |