**Модель двигательного режима детей**

**5 – 7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Особенности организации |
|  | **1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:** | |
| 1.1. | Образовательная деятельность в зале (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | 2 раза в неделю, подгруппами, подобранными с учетом двигательной активности (ДА) детей.  Образовательная деятельность проводится в первой половине дня. Длительность 25-35 мин  (в соответствии возраста) |
| 1.2 | Образовательная деятельность в зале | По плану воспитателя |
| 1.3 | Образовательная деятельность на свежем воздухе (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | 1 занятие в неделю, проводится в первой половине дня. Длительность 20-30 мин. |
| 1.4 | Учебно-организационная образовательная деятельность в движении | Проводятся по плану – например, музыкальные занятия без стульчиков в сочетании с танцевальными движениями, рисование лежа на полу и т.д. Длительность 20-30 мин |
| 1.5 | Образовательная деятельность (интеграция) «Математика в движении» | Проводятся по плану. Длительность 30-40 мин |
|  | **2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ   МЕРОПРИЯТИЯ:** | |
| 2.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно на свежем воздухе (при наличии хорошей погоды). Длительность 8-12 мин. |
| 2.2 | Двигательная разминка между занятиями (с преобладанием статистических поз) | Ежедневно в течении 5-7 мин. |
| 2.3 | Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность до 2 мин, на 10-12 минуте занятия. |
| 2.4 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность 20-30 мин |
| 2.5 | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время утренней или вечерней прогулки, длительность 15-20 мин |
| 2.6 | Логоритмика (под музыку) | В плохую погоду (вместо прогулки) |
| 2.7 | Дозированный оздоровительный бег | Ежедневно во время утренней прогулки; 2 раза в неделю во время вечерней прогулки. Длительность 3-7 мин |
| 2.8 | Дорожка здоровья | Ежедневно |
| 2.9 | Гимнастика после дневного сна: бодрящая, ритмическая в сочетании с контрастными воздушными ваннами. | Ежедневно, длительность 8-10 мин. |
| 2.10 | Оздоровительный бег и дыхательная гимнастика после дневного сна. | Ежедневно, длительность 2-3 мин |
| 2.11 | Динамический час | 1 раз в неделю, длительность 20-25 мин. |
|  | **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:** | |
| 3.1 | Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, под руководством воспитателя в группе, в зале и на свежем воздухе.  Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности (ДА) детей, но не более 15-25 мин. |
|  | **4. ФИЗКУЛЬТУРНО – МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:** | |
| 4.1 | Неделя здоровья (день здоровья) | 2-3 раза в год, проводится по плану, в каникулярную неделю. |
| 4.2 | Игры – соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов | 2-3 раза в месяц, в зале и на воздухе.  Длительность 25-30 мин |
| 4.3 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц в зале или на воздухе совместно со сверстниками 1-2 групп.  Длительность 35-45 мин |
| 4.4 | Физкультурно-спортивные праздники в зале или на открытом воздухе | 2-3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками другого ДОУ. Длительность 45-60 мин |
| 4.5 | Спартакиады вне детского сада (веселые старты, лыжные соревнования, легкая атлетика) | 3-4 раза в год, длительность 90-120 мин  Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности. |
|  | **5. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**  **ДЕТСКОГО САДА   И СЕМЬИ:** | |
| 5.1 | Образовательная деятельность совместно с родителями (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | По обоюдному желанию родителей, детей и воспитателей. |
| 5.2 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий. |

**Приложение.**

**Двигательная активность**

**БЛОК «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАЗВИТИЯ ИНТЕГРАТИВНЫХ КАЧЕСТВ:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в подвижных играх, выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.  **ВИДЫ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ:**  ***ЗДОРОВЬЕ:*** проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ. упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу; рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека; формировать гигиенические навыки: знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце).  ***СОЦИАЛИЗАЦИЯ:*** побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; побуждать детей оценивать свои действия во время подвижной игры.  ***ТРУД:*** убирать спортивный инвентарь при проведении физ. упражнений, учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.  ***БЕЗОПАСНОСТЬ:*** формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков, челночного бега, метании; формировать навыки ориентирования на местности на территории детского сада, вокруг детского сада, безопасного поведения во время ползания по скамейке; учить правилам использования спортивного инвентаря.  ***ПОЗНАНИЕ:*** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, набивные мячи; развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2х ногах, считать до 3х при перестроении в 3 колонны.  ***КОММУНИКАЦИЯ:*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу закаливания и занятий Ф.К.  ***МУЗЫКА:*** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. | |
| **№ занятия** | **задачи** |
| **№1** | 1. Познакомить детей с легкой атлетикой как видом спорта. |
| **№ 2** | 1. Познакомить с челночным бегом (3 раза по 10 метров); 2. Упражнять прыжку в длину с места (не менее 80 см); 3. Упражнять прокатыванию набивного мяча (вес 1 кг); 4. Развивать ловкость, быстроту реакции. |
| **№ 3 (на улице)** | Игровые упражнения:   1. «Быстро в колонну» 2. «Пингвины» 3. «Не промахнись» 4. «По мостику»   Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками)  Игра малой подвижности «У кого мяч?» |
| **№ 4** | 1. Повторить метание предметов на дальность (не менее 5 – 9 м); 2. Упражнять челночному бегу (3 раза по 10 м); 3. Упражнять прыжку в длину с места (не менее 80 см); 4. Развивать ловкость, быстроту реакции. |
| **№ 5** | 1. Совершенствовать челночный бег (3 раза по 10 м); 2. Закрепить прыжок в длину с места (не менее 80 см); 3. Закрепить метание предметов на дальность (не менее 5 – 9 м); 4. Развивать глазомер. |
| **№ 6 (на улице)** | Игровые упражнения:   1. «Передай мяч» 2. «Не задень» 3. «Самый меткий» 4. «По мостику»   Подвижная игра «Мы веселые ребята».  Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **№ 7** | 1. Закрепить челночный бег (3 раза по 10 м); 2. Повторить метание предметов в горизонтальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3 – 4 метров; 3. Развивать глазомер. |
| **№ 8** | 1. Повторить метание предметов в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3 – 4 м; 2. Закрепить метание предметов в горизонтальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3 – 4 метров; 3. Развивать глазомер. |
| **№ 9 (на улице)** | Игровые упражнения:   1. «Не попадись» 2. «Пингвины» 3. «Кто быстрее» 4. «Сбей кеглю»   Подвижная игра «Быстро возьми».  Игра малой подвижности «У дядюшки Трифона…» |
| **№ 10** | 1. Обучить прыжку в длину с разбега (примерно 100 см); 2. Упражнять ползанию на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; 3. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. |
| **№ 11** | 1. Упражнять прыжку в длину с разбега (примерно 100 см); 2. Упражнять ползанию на четвереньках (расстояние 3 – 4 м), толкая головой мяч; 3. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. |
| **№ 12 (на улице)** | Игровые упражнения:   1. «Поймай мяч» 2. «Будь ловким» 3. «Найди свой цвет»   Подвижная игра «Ловишки»  Игра малой подвижности «Море волнуется» |
| **№ 13** | 1. Совершенствовать прыжок в длину с разбега (примерно 100 см); 2. Упражнять ползанию по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени; 3. Развивать координацию движений. |
| **№ 14** | 1. Закреплять прыжок в длину с разбега; 2. Упражнять ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; 3. Развивать координацию движений. |
| **№ 15 (на улице)** | Игровые упражнения:   1. «Мяч через шнур» 2. «Кто быстрее доберется до кегли» 3. «Кто быстрее» (эстафета) 4. «Вдоль дорожки»   Подвижная игра «Гори, гори ясно…»  Игра малой подвижности «Найди свой цвет» |
| **№ 16** | 1. Обучить прыжку в высоту с разбега (30 – 40 см); 2. Упражнять перелезанию через несколько предметов подряд; 3. Развивать способности самостоятельно выполнять задание на занятии. |
| **№ 17** | 1. Упражнять прыжку в высоту с разбега (30 – 40 см); 2. Повторить пролезание в обруч разными способами; 3. Развивать способность самостоятельно выполнять задания на занятиях. |
| **№ 18 (на улице)** | Игровые упражнения:   1. «Мяч водящему» 2. «Не попадись» 3. «Будь ловким» (эстафета) 4. «Посадка картофеля»   Подвижная игра «Ловишки – перебежки»  Игра малой подвижности «Затейники» |
| **№ 19** | 1. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега (30 – 40 см); 2. Упражнять лазанию по гимнастической стенке (высота 2 – 5 метров); 3. Воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее. |
| **№ 20** | 1. Закрепить прыжок в высоту с разбега; 2. Упражнять лазанию по гимнастической стенке с изменением темпа; 3. Воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее. |
| **№ 21 (на улице)** | Игровые упражнения:   1. «Стой» 2. «Наперегонки парами» 3. «Не задень» 4. «Не попадись»   Подвижная игра «Мышеловка»  Игра малой подвижности «Угадай по голосу» |
| **№ 22** | 1. Обучить прыжку через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; 2. Упражнять лазанью по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой; 3. Воспитывать силу воли. |
| **№ 23** | 1. Упражнять прыжку через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; 2. Обучить прыжкам через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся); 3. Воспитывать силу воли. |
| **№ 24 (на улице)** | Игровое упражнение:   1. «Кто сделает меньше шагов» 2. «По мостику» 3. «Перепрыгни – не задень» 4. «Ловишки парами»   Подвижная игра «Мы веселые ребята»  Игра малой подвижности «Летает – не летает» |
| **№ 25** | Занятие – зачет:   1. прыжок в длину с места (не менее 80 см); 2. прыжок в длину с разбега (примерно 100 см). |
| **№ 26** | Занятие – зачет:   1. челночный бег (3 раза по 10 м); 2. прыжок в высоту с разбега (30 – 40 см). |
| **№ 27 (на улице)** | Игровые упражнения:   1. «Перебрось за предмет» 2. Метание мешочка вдаль одной рукой (правой, левой) 3. Прыжки в длину с разбега»   Подвижная игра «Ловишки – перебежки»  Игра малой подвижности «Затейники» |

**БЛОК «ГИМНАСТИКА»**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАЗВИТИЯ ИНТЕГРАТИВНЫХ КАЧЕСТВ:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (подпрыгивание на 2х ногах, ходьба по канату, кувырок вперед, перестроение в шеренгу, колонну); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.  **ВИДЫ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ:**  ***ЗДОРОВЬЕ:*** рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ. упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу; рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека.  ***СОЦИАЛИЗАЦИЯ:*** побуждать детей оценивать свои действия во время проведения гимнастических упражнений и подвижных игр.  ***ТРУД:*** учить убирать спортивный инвентарь и оборудование после проведения физ. упражнений; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в спортивном зале.  ***БЕЗОПАСНОСТЬ:*** формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках, кувырков, акробатических упражнений, перестроения в шеренгу, колонну; ознакомить детей с техникой безопасности на занятии и при выполнении лазанья по канату.  ***ПОЗНАНИЕ:*** ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево); развивать восприятие предметов по расположению в пространстве; считать до 3х при перестроении в колонны.  ***КОММУНИКАЦИЯ:***поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий гимнастическими упражнениями.  ***МУЗЫКА:***вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. | |
| **№ занятия** | **задачи** |
| №1 | 1. Рассказать о влиянии занятий гимнастикой на организм человека; 2. Обучить акробатическим группировкам, перекатам (из группировки сидя на краю мата, из группировки лежа на спине, из группировки лежа на боку); 3. Повторить ходьбу по узкой рейке гимнастической скамейки; 4. Воспитывать смелость. |
| № 2 | 1. Обучить акробатическим кувыркам (кувырок – перекат, кувырок вперед, кувырок в обруч); 2. Упражнять акробатическим группировкам, перекатам (из группировки сидя на краю мата, из группировки лежа на спине, из группировки лежа на боку); 3. Совершенствовать ходьбу по веревке (диаметр 1,5 – 3 см) 4. Воспитывать смелость. |
| № 3 (на улице) | Игровые упражнения:   1. «Стой» 2. «Наперегонки парами» 3. «Не задень» 4. «Кенгуру»   Подвижная игра «Мышеловка»  Игра малой подвижности « Угадай по голосу» |
| № 4 | 1. Упражнять акробатическим кувыркам (кувырок – перекат, кувырок вперед, кувырок в обруч); 2. Повторить акробатические группировки, перекаты (из группировки сидя на краю мата, из группировки лежа на спине, из группировки лежа на боку); 3. Совершенствовать ходьбу по наклонной доске прямо и боком; 4. Развивать ловкость, выносливость. |
| № 5 | 1. Обучить лазанью по канату; 2. Совершенствовать акробатические кувырки (кувырок-перекат, кувырок вперед, кувырок в обруч); 3. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи; 4. Развивать ловкость, выносливость. |
| № 6 (на улице) | Игровые упражнения:   1. «Кто сделает меньше шагов» 2. «По мостику» 3. «Перебрось и поймай» 4. «Перепрыгни – не задень» Подвижная игра «Ловишки парами»   Игра малой подвижности «Затейники» |
| № 7 | 1. Обучить упражнениям на гимнастической стенке («выше поднимись», «лягушка», «птичка на ветке», «уголок»); 2. Упражнять лазанью по канату; 3. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием на середине; 4. Развивать гибкость, пластичность. |
| №8 | 1. Упражнять упражнениям на гимнастической стенке («выше поднимись», «лягушка», «птичка на ветке», «уголок»); 2. Совершенствовать лазанье по канату; 3. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов; 4. Развивать гибкость, пластичность. |
| № 9 (на улице) | Игровые упражнения:   1. «Перебрось за предмет» 2. «Метание мешочка вдаль» 3. «Кто дальше бросит» 4. «Не задень» Подвижная игра «Мороз Красный нос»   Ходьба между снежными постройками за самым ловким Морозом. |
| № 10 | 1. обучить лазанью по веревочной лесенке; 2. Совершенствовать упражнения на гимнастической стенке («выше поднимись», «лягушка», «птичка на ветке», «уголок»); 3. Упражнять ходьбе по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками; 4. Воспитывать смелость. |
| № 11 | 1. Обучить гимнастическим упражнениям на веревочной лесенке («птичка на ветке», «колечко», «улитка», «уголок»); 2. Упражнять лазанью по веревочной лесенке; 3. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове; 4. Воспитывать смелость. |
| № 12 (на улице) | Игровые упражнения:   1. «Метко в цель» 2. «Кто быстрее до снеговика» 3. «Пройдем по мосточку» 4. «Стой» Подвижная игра «Мороз Красный нос»   Игра малой подвижности «Найди предмет» |
| № 13 | 1. Обучить акробатическим упражнениям («самолет», «колечко», «березка», «мостик», «кошка хвостик подняла», «ласточка»); 2. Повторить упражнения на веревочной лесенке («птичка на ветке», «колечко», «улитка», «уголок»); 3. Совершенствовать ходьбу по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом; 4. Воспитывать ловкость, выносливость. |
| № 14 | 1. Упражнять упражнениям на веревочной лесенке («птичка на ветке», «колечко», «улитка», «уголок»); 2. Совершенствовать лазанье по веревочной лесенке; 3. Развивать чувство равновесия. |
| № 15 (на улице) | Игровые упражнения:   1. катание на санках 2. «Сбей кеглю» 3. «Кто быстрее» 4. «Пробеги – не задень» Подвижная игра «Мышеловка»   Ходьба «змейкой» между ледяными постройками. |
| № 16 | 1. Упражнять акробатическим упражнениям («самолет», «колечко», «березка», «мостик», «кошка хвостик подняла», «ласточка»); 2. Повторить кружение парами, держась за руки; 3. Развивать чувство взаимопомощи. |
| № 17 | 1. Обучить упражнениям на кольцах («достань кольца подбородком», «уголок», «солдатик», «уголок вверх ногами»); 2. Закрепить лазанье по веревочной лестнице; 3. Развивать смелость. |
| № 18 (на улице) | Игровые упражнения:   1. «Точно в круг» 2. «Кто дальше» 3. «По местам» 4. «С горки»   Подвижная игра «Ловишки»  Ходьба за самым ловким «ловишкой». |
| № 19 | 1. Упражнять упражнениям на кольцах («достань кольца подбородком», «уголок», «солдатик», «уголок вверх ногами»); 2. Закрепить кувырок вперед, кувырок назад; 3. Развивать координацию. |
| № 20 | 1. Совершенствовать упражнения на кольцах («достань кольца подбородком», «уголок», «солдатик», «уголок вверх ногами»); 2. Совершенствовать акробатические упражнения («самолет», «колечко», «березка», «мостик», «кошка хвостик подняла», «ласточка»); 3. Развивать чувство взаимопомощи. |
| № 21 | 1. Занятие – зачет. |
| № 22 | 1. Занятие – зачет. |

**БЛОК «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАЗВИТИЯ ИНТЕГРАТИВНЫХ КАЧЕСТВ:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (прокатывания мяча, отбивание мяча от пола, ведение мяча ногой, броски мяча в кольцо); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в спортивных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), участвуя в спортивных играх.  **ВИДЫ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ:**  ***ЗДОРОВЬЕ:*** проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).  ***СОЦИАЛИЗАЦИЯ:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.  ***БЕЗОПАСНОСТЬ:*** формировать навыки безопасного поведения во время спортивных игр; познакомить детей с правилами безопасного поведения на занятиях спортивными играми.  ***ПОЗНАНИЕ:*** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве; развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до 2х.  ***КОММУНИКАЦИЯ:***поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности; обсуждать пользу закаливания и занятий Ф. К; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности; обсуждать пользу соблюдения режима дня.  ***ТРУД:*** убирать спортивный инвентарь при проведении физ. упражнений и игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в спортивном зале.  ***МУЗЫКА:*** вводить элементы ритмической гимнастики с мячом; проводить игры и упражнения под музыку. | |
| **№ занятия** | **задачи** |
| ***«ШКОЛА МЯЧА»*** | |
| №1 | 1. Познакомить детей с различными видами мячами; 2. Дать понятие «школа мяча» |
| № 2 | 1. Обучить бросанию мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); 2. Упражнять бросанию мяча вверх и ловля его с хлопками; 3. Игра «мяч через сетку» 4. Развивать самостоятельность. |
| № 3 | 1. Упражнять отбиванию мяча о землю на месте, с продвижением шагом вперед (на расстояние 5 – 6 м); 2. Упражнять бросанию мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); 3. Упражнять бросанию мяча вверх и ловле его с хлопками; 4. Игра «мяч через сетку»; 5. Развивать самостоятельность. |
| № 4 | 1. Упражнять отбиванию мяча о землю на месте, с продвижением вперед (на расстояние 5 – 6 м); 2. Обучить броскам мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (правой, левой не менее 4 – 6 раз); 3. Игра «мяч через сетку»; 4. Развивать чувство взаимопомощи. |
| № 5 | 1. Упражнять броскам мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (правой, левой не менее 4 – 6 раз); 2. Повторить броски мяча вверх и ловля его с хлопками; 3. Игра «мяч через сетку»; 4. Воспитывать красоту. |
| № 6 | 1. Обучить перебрасыванию мяча из одной руки в другую; 2. Упражнять отбиванию мяча о землю на месте, с продвижением шагом вперед (на расстояние 5 – 6 м.); 3. Игра «мяч через сетку» 4. Воспитывать красоту. |
| № 7 | 1. Упражнять перебрасыванию мяча из одной руки в другую; 2. Упражнять перебрасыванию мяча друг другу из разных И. п. и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли); 3. Игра «мяч через сетку» 4. Воспитывать чувство взаимопомощи. |
| № 8 | 1. Обучить прокатыванию набивных мячей (вес 1 кг.); 2. Упражнять броску мяча об стенку и ловле его двумя руками; 3. игра «школа мяча». |
| № 9 | 1. Упражнять прокатыванию набивных мячей (вес 1 кг.); 2. Повторить бросок мяча об стенку и ловле его двумя руками; 3. Игра «школа мяча». |
| № 10 | 1. Упражнять перебрасыванию мяча друг другу из разных И. п. и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли); 2. Повторить отбивание мяча о землю на месте, с продвижением шагом вперед (на расстоянии 5 – 6 м); 3. Игра «мяч через сетку»; 4. Воспитывать выразительность и грациозность движений. |
| № 11 | 1. Упражнять прокатыванию набивных мячей (вес 1 кг); 2. Повторить прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) в воротики; 3. Игра «мяч через сетку»; 4. Воспитывать выразительность и грациозность движений; |
| № 12 | 1. Повторить броски мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); 2. Упражнять броску мяча о стенку и ловле его двумя руками; 3. Упражнять прокатыванию набивных мячей (вес 1 кг) в воротики; 4. Игра «мяч через сетку»; 5. Развивать чувство взаимопомощи. |
| № 13 | Занятие – зачет |
| ***«БАСКЕТБОЛ»*** | |
| № 14 | Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения. |
| № 15 | 1. Продолжить знакомство с игрой в баскетбол; 2. Разучить стойку баскетболиста; 3. Способствовать развитию координации движения, глазомера. |
| № 16 | 1. Продолжить знакомство с игрой в баскетбол; 2. Обучить ведению мяча, броскам в кольцо; 3. Способствовать развитию координации движения, глазомера; 4. Воспитывать внимание. |
| № 17 | 1. Учить простейшим видам парного взаимодействия; 2. Упражнять ведению мяча, броскам в кольцо; 3. Способствовать развитию координации движения, глазомера; 4. Воспитывать внимание, выдержку. |
| № 18 | 1. Учить передаче и ловле мяча в парах; 2. Упражнять ведению мяча, броскам в кольцо; 3. Способствовать развитию координации движения, глазомера; 4. Воспитывать выдержку. |
| № 19 | 1. Упражнять ведению мяча в движении; 2. Закреплять броски и ловлю мяча в парах; 3. Добиваться точности и качества выполнения задания; 4. Воспитывать взаимопонимание, выдержку. |
| № 20 | 1. Обучить броскам в кольцо; 2. Повторить ведение мяча в парах и на месте; 3. Развивать быстроту, ловкость. |
| № 21 | 1. Закрепить навыки ведения мяча, броски в кольцо; 2. Закрепить броски и ловлю мяча в парах; |
| № 22 | Занятие – зачет. |
| № 23 (на улице) | Игровые упражнения:   1. «По местам» 2. «Прыжки на одной ноге поочередно» 3. «Метание мешочка вдаль одной рукой орт плеча» 4. «Ходьба след в след семенящим шагом» Подвижная игра «Мороз Красный нос»   Игра малой подвижности «Затейники» |
| ***«ФУТБОЛ»*** | |
| № 24 | 1. Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол; 2. Формировать элементарные для футбола действия с мячом: удары по неподвижному мячу ногой, ведение мяча; 3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, развивать координационные способности, ловкость, глазомер. |
| № 25 | 1. Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом: остановка движущегося мяча ногой, удар мяча по воротам; 2. Воспитывать желание играть вдвоем, втроем; 3. Совершенствовать технику ходьбы, бега. |
| № 26 (на улице) | Игровые упражнения:   1. «Кто дальше» 2. «Кто быстрее» 3. «Точно в круг» 4. «По мостику» Подвижная игра «Ловишки – перебежки»   Игра малой подвижности по выбору детей |
| № 27 | 1. Познакомить с площадкой и воротами для игры в футбол; 2. Учить вести мяч по прямой, вокруг обруча, останавливать движущийся мяч ногой; 3. Учить игровому взаимодействию. |
| № 28 | 1. Формировать представление об элементах техники игры в футбол; 2. Развивать координационные способности, точность, выносливость; 3. Воспитывать желание играть вдвоем, втроем. |
| № 29 (на улице) | Игровые упражнения:   1. «Ловкие ребята» 2. «Кто быстрее» 3. «Не попадись» 4. «По мостику» Подвижная игра «Карусель»   5.Игра малой подвижности по выбору детей. |
| № 30 | 1. Учить простейшим техническим действиям с мячом: удару, передаче, ведению мяча; 2. Способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости. |
| № 31 | Формировать простейшие технико – тактические действия с мячом: 1.ведение, удар, передача, обводка;   1. разучить индивидуальную тактику действий; 2. развивать быстроту, ловкость, выносливость. |
| № 32 (на улице) | Игровые упражнения:   1. «Канатоходец» 2. «Удочка» 3. «Пройди – не задень» 4. «Догони обруч» 5. «Перебрось и поймай» 6. Эстафета с мячом «Быстро передай»   Игра малой подвижности «Угадай по голосу» |
| № 33 | 1. Закрепить правила игры; 2. Продолжить разучивание тактики защиты и нападения в футболе; 3. Совершенствовать технику владения мячом во взаимодействии. |
| № 34 | Занятие – зачет. |
| № 35 (на улице) | Игровые упражнения:   1. «Кто быстрее» 2. «Мяч в кругу» 3. «Сбей кеглю» 4. «пробеги – не задень»   Подвижная игра «Гуси – лебеди»  Игра малой подвижности по выбору детей. |