**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 минУчаствуют 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. |