

Приложение к основной образовательной  
программе дошкольного образования  
МБОУ «СОШ №6»

СОГЛАСОВАНО  
управляющим советом  
МБОУ «СОШ № 6»  
протокол от 30.08.2023 № 01

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МБОУ «СОШ № 6»  
от 30.08.2023 № 359

Рабочая программа по образовательной области  
«Физическое развитие» (физическая культура)  
для детей 2-7(8) лет на 2023-2024 уч год

Составила: инструктор по  
физической культуре  
Балтеева А.Н.

## Содержание

<b>1 Целевой раздел</b>		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи Программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	3-4
1.4	Характеристика возрастных особенностей воспитанников	4-8
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	8-14
1.6	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	14-16
<b>2 Содержательный раздел</b>		
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития воспитанников	16
2.2	Методы и приемы работы с детьми в НОД	16-19
2.3	Календарно-тематическое планирование	19-357
2.4	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	357
2.5	Формы взаимодействия с воспитателями	357
<b>3 Организационный раздел</b>		
3.1	Организация развивающей предметно-пространственной среды	358
3.2	Кадровые условия организации Программы	359
3.3	Материально-техническое обеспечение Программы	359
3.4	Выписка из расписания	359-360
3.5	Санитарно-гигиенические условия проведения занятий	360
3.6	Алгоритм занятий	360
3.7	Годовое планирование мероприятий	360-361
3.8	Выписка из учебного плана	361
3.9	Программно-методическое обеспечение	361
3.10	Перечень использованной литературы	361-362
	Приложение	

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей 2-7 лет разработана в соответствии с ООП МБОУ «СОШ №6» (дошкольные группы) в соответствии с введением в действие ФГОС.

Рабочая программа по физической культуре имеет физкультурно-спортивную направленность и обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению «Физическое развитие».

Настоящая рабочая программа составлена с учетом рекомендаций Федеральной образовательной программы дошкольного образования. Физическое воспитание в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы «Физическая культура в детском саду» под редакцией Л.И. Пензулаевой. Это образовательная программа, представляющая систему педагогической деятельности по реализации задач и содержания образовательной области «Физическое развитие» в дошкольном возрасте.

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249.
4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».
5. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
6. Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
7. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20»);
8. Приказ Минпросвещения от 25.11.2022г. № 1028 о ФОП ДО

**Программа определяет** объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 2–7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

## 1.2. Цель и задачи реализации Программы

**Цель:** охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

### **Задачи:**

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

## 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Образовательная среда в соответствии с Программой строится на основе **системы принципов деятельностного обучения:**

- *принцип психологической комфортности:* взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;

— *принцип деятельности*: основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательной деятельности;

— *принцип целостности*: стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);

— *принцип минимакса*: создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;

— *принцип вариативности*: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;

— *принцип непрерывности*: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

#### **1. 4. Характеристика возрастных особенностей воспитанников**

##### **Характеристика физического развития детей третьего года жизни**

На третьем году жизни ребенок может прибавлять в весе от 2,5 кг до 3 кг, а его рост увеличивается на 7-8 см. К концу года рост может составлять от 99 до 101 см, а вес — от 14 до 16 кг. Ребенок меняется и внешне. Исчезает округлость тела, ноги становятся длиннее. Время бодрствования увеличивается до 6-6,5 часов. Однако, надо помнить, что нервная система еще не отличается выносливостью, поэтому он быстро утомляется.

Ребенок уже умеет (или почти умеет) довольно много: бегать, прыгать на одной и двух ногах; ходить на цыпочках, на пятках; наклоняться, приседать; преодолевать пороги, ступеньки; бросать и ловить мяч, попадать им в цель; делать два действия одновременно (шагать и хлопать); лазать по лесенкам и скатываться с горок на игровой площадке. В этот же период малыш учится кататься на трех- или четырехколесном велосипеде.

##### **Характеристика физического развития детей четвертого года жизни.**

В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

По данным Всемирной организации здравоохранения (далее — ВОЗ), средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. По сравнению с ранним возрастом, движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать в рассыпную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук неэнергичны. Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги). Дети 3-4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг. Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышек остается неуверенность в бросании и ловле

мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании.

#### **Характеристика физического развития детей пятого года жизни.**

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий.

Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступить к процессу обучения технике основных видов движений. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 до 13 тысяч движений). На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 4–5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

#### **Характеристика физического развития детей шестого года жизни.**

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система.

По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега. Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

#### **Характеристика физического развития детей седьмого года жизни.**

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура.

По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

#### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

Целевые ориентиры помогут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка.

<b>Целевые ориентиры на этапе</b>	<b>Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного</b>
-----------------------------------	----------------------------------------------------------

завершения образования	раннего	образования
<p>— Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.</p> <p>— Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.</p> <p>— Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.</p> <p>— Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.</p> <p>— Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.</p> <p>— У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.)</p>		<p>— Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.</p> <p>— Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>— Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.</p> <p>— У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.</p> <p>— У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок. — Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.</p> <p>— Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.</p> <p>— Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.</p>

### Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 2-3 лет

Вид движения	Упражнения
Ходьба	<p>--Совершенствование пространственной ориентировки: двигаться в заданном направлении, перемещаться между предметами, не наталкиваться на предметы, на друг друга.</p> <p>- Развитие быстрой реакции на звуковой и зрительный сигнал.</p> <p>- Развитие координации движений.</p> <p>- Ходьба на носочках укрепляет свод стопы.</p>
Бег	<p>- Развитие быстрой реакции на звуковой и зрительный сигнал.</p> <p>- Развитие координации движений.</p> <p>- Бег развивает быстроту, выносливость.</p> <p>- Бег активизирует работу мышечной, сердечно - сосудистой систем, бег укрепляет сердечную мышцу.</p> <p>- Бег развивает дыхательные пути и объем легких. Повышается выносливость организма.</p> <p>- Бег стимулирует работу печени, улучшая отток желчи.</p> <p>- Польза бега для иммунитета - бег закаляет организм. Ребенок будет меньше болеть простудными заболеваниями и гриппом.</p>
Метание	<p>Метание.</p> <p>- Упражнения с метанием способствуют укреплению мышц рук и</p>

	плечевого пояса. - Упражнения и игры с метанием развивают глазомер, ловкость и координацию движений.
Лазание, ползание	— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; — подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; — пролезание в обруч; — перелезание через бревно; — лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки	— прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из круга в круг, вокруг предметов, между ними; — прыжки через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую);
Построения и перестроения	— построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; — повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	— выполнение ОРУ под музыку.
Спортивные упражнения	— катание на трехколесном велосипеде.
Подвижные игры	«Доброе утро!», «Хоровод», «Прыгай веселей», «Солнечные зайчики», «Осенние листочки», «Игра с собачкой», «Ладушки — хлопушки», «Зайка», «Поезд», «Огуречик-огуречик», «Карусели», «В нашей группе», «Зайка — пайка», «Жил-был у бабушки козлик».

### Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 3–4 лет

Вид движения	Упражнения
Ходьба	— ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; — ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); — ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; — ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол; — ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см); — медленное кружение в обе стороны.
Бег	— бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; — бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м)
Катание, бросание, метание, ловля мяча	— ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см); — бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2–3 раза подряд).
Лазание, ползание	— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; — подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; — пролезание в обруч; — перелезание через бревно; — лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки	— прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из круга в круг, вокруг предметов, между ними; — прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; — прыжки через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); — прыжки через предметы (высота 5 см);



	— прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); — прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Построения и перестроения	— построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; — перестроение в колонну по два, врассыпную; — размыкание и смыкание обычным шагом; — повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	— выполнение ОРУ под музыку.
Спортивные упражнения	— катание на санках друг друга, с невысокой горки.
Подвижные игры	С бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Беги к флажку». С прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дальше». С лазанием: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик». С мячом: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит». На ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».

### Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 4-5 лет

Вид движения	Упражнения
Ходьба	— ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону; — ходьба в колонне по одному, по двое (парами); — ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную; — ходьба с выполнением заданий; — ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего; — ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); — ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); — перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 25–30 см от пола, через набивной мяч (5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук.
Бег	— бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; — бег в колонне (по одному, по двое); — бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; — бег с изменением темпа, сменой ведущего; — бег на расстояние 30 м со средней скоростью; — непрерывный бег в медленном темпе 1–1,5 мин; — челночный бег 3 раза по 10 м.; — бег на 20 м (5,5–6 сек).
Катание, бросание, метание, ловля мяча	— прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами; — бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1–1,5 м); — бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд); — метание на дальность правой и левой руками (3–3,5 м); — метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м); — метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м).
Лазание, ползание	— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доскам; — лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; — ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; — подлезание под веревку, дугу (высота 50 см); — пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; — лазание по

	гимнастической стенке (перелезание)
Прыжки	— прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом; — прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно); — прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см); — прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см; — прыжки с высоты 20–25 см в длину с места (не менее 60 см); — прыжки через длинную скакалку
Построения и перестроения	— построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; — перестроение в колонну по два, три; — равнение по ориентирам; — повороты направо, налево, кругом (переступанием); — размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика	— выполнение ОРУ под музыку.
Спортивные упражнения	— ходьба на лыжах ступающим шагом, выполняя повороты на месте переступанием, подъем на склон ступающим шагом, ходьба по лыжне (не более 500 м); — скатывание на санках с горки, подъем на горку, торможение при спуске с нее; — скольжение по ледяной дорожке
Подвижные игры	С бегом: «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Лошадки», «Птички и кошка», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками: «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», спортивные упражнения «Скакалка». С лазанием: «Мыши в кладовой», «Обезьянки», «Котята и щенята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц». С мячом: «Подбрось-поймай!», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки». С метанием: «Сбей булаву». На координацию речи с движением: «Ягодка-малинка», «Листья», «Дождик», «Урожай», «Овощи», «Посуда», «Мячик», «Ежик и барабан», «Снежная баба», «Теленок», «Козочка», «Заяц Егорка», «Лошадка», «Хозяюшка», «Снегири», «Воробей», «Домашние птицы», «Мчится поезд», «Самолет», «Шофер», «Зима прошла», «Речка», «Аквариум», «Ласточки», «Мотылек». «На лужайке», «Веснянка», «На лужайке поутру», «На окне в горшочках».

### Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 5–6 лет

Вид движения	Упражнения
Ходьба	— ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево; — ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с поворотом на углах зала, с выполнением различных заданий; — ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске, прямо и боком, на носках; — ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове; — ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом); — кружение парами, держась за руки.
Бег	— бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; — бег в колонне (по одному, по двое); — бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную; — бег с изменением темпа, сменой ведущего; — бег на расстояние 30 м (за 7,5–8,5 сек); — непрерывный бег в медленном темпе 1,5– 2 мин; — челночный бег 3 раза по 10 м; — бег на 20 м (5–5,5 сек); — бег парами,

		держась за руки; — бег по наклонной доске вверх и вниз.
Бросание, метание, ловля мяча		— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 2–2,5 м); — бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); — бросание мяча вверх и ловля его после хлопков; — отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние 5–6 метров); — бросание набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы на дальность (2–3 м); — метание на дальность правой и левой руками (4–7 м); — метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–4 м); — метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–4 м).
Лазание, ползание		— ползание на четвереньках змейкой (расстояние 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доскам; — лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; — ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; — подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см); — пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола); — перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; — лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево).
Прыжки		— прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом; — прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно); — прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см); — прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см. — прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см); — прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см; — прыжки с высоты 30 см в обозначенное место; — прыжки в длину с места (не менее 70 см); — прыжки в длину с разбега (от 90 см); — прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см); — прыжки с короткой скакалкой; — пробегание и прыжки через длинную скакалку
Построения и перестроения		— построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; — перестроение в колонну по два, три; — равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии; — повороты направо, налево, кругом (переступанием); — размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика		— выполнение ОРУ под музыку; — согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные игры		— элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея.
Спортивные упражнения		— ходьба на лыжах скользящим шагом, выполнение поворотов на месте и в движении, подъем на горку лесенкой и спуск с нее, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км); — катание на санках друг друга по кругу, скатывание вдвоем с горки, перепрыгивание санок; — скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая во время скольжения.
Подвижные игры		С бегом: «У медведя во бору», «Самолеты», «Ловишки», «Веселые ребята», «Караси и щука», «Сделай фигуру», «Гуси-лебеди», «Карусель», «С кочки на кочку». С прыжками: «Зайцы и волк», «Удочка». С лазанием: «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо». С мячом: «Мяч через сетку», «Школа мяча», «Мяч водящему». На метание: «Охотники и зайцы», «Перебежки». На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки». На координацию речи с движением: «Грядка», «Яблоня», «По ягоды», «Клен», «Помощники», «Как мы поили телят», «Маленький кролик», «Снеговик», «Самолет», «Теплоход», «Машины»,

«Чайник», «Летчик», «Маляры», «Кровельщик», «Мячик мой», «Гусеница», «Ракета», «Золотая рожь».

### Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 6–7 лет

Вид движения	Упражнения
Ходьба	— ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, в полуприседе; — ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге; — ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, врассыпную; — ходьба в сочетании с другими видами движений; — ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках, приставным шагом; — ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием и поворотом кругом на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове, подниманием прямой ноги и делая под ней хлопок; — ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом); — кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	— бег обычный, на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед; — бег в колонне (по одному, по двое); — бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, с различными заданиями, с преодолением препятствий; — ну, в чередовании с ходьбой, прыжками; — бег с изменением темпа, сменой ведущего; — бег на расстояние 30 м (за 6,5–7,5 сек); — непрерывный бег в медленном темпе 2–3 мин; — челночный бег 3–5 раз по 10 м.; — бег парами, держась за руки; — бег по наклонной доске вверх и вниз бег со скакалкой, с мячом, по доске, по брев
Бросание, метание, ловля мяча	— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 3–4 м), из положения сидя, через веревку (сетку) 1,5 м; — бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд); — бросание мяча вверх и ловля его после хлопков, поворотов; — отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние до 10 м); — перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг) в парах, метание из-за головы на дальность (3–4 м); — метание на дальность правой и левой руками (6–10 м); — метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–6 м); — метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–6 м) из разных положений: стоя, стоя на колене, сидя.
Лазание, ползание	— ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доскам; — лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; — подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см); — пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола); — перелезание через бревно, гимнастическую скамейку — лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м) с использованием одноименного и разноименного движений рук и ног, с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево, по диагонали. ку;
Прыжки	— прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом на 180 градусов, с зажатым между ног мячом; — прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на

	одной ногой (правой и левой поочередно); — прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см); — прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой до 40 см; — прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см) на одной ноге, вправо, влево, на месте и с продвижением; — прыжки с высоты 40 см в обозначенное место; — прыжки в длину с места (не менее 100 см); — прыжки в длину с разбега (от 140 см); — прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см); — прыжки с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу и т.д.); — пробегание и прыжки через длинную скакалку по одному, парами; — прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке и наклонной доске.
Построения и перестроения	— построение самостоятельно в колонну по одному, в шеренгу, в круг; — перестроение в колонну по два, три, по четыре на ходу, из одного круга в два; — расчет на «первый-второй», перестроение из одной шеренги в — равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии; — повороты направо, налево, кругом (переступанием); — размыкание и смыкание приставным шагом. две;
Ритмическая гимнастика	— выполнение ОРУ под музыку; — согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные игры	— элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея, настольного тенниса.
Спортивные упражнения	— ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой без палок, скользящим шагом с движением рук, со сложенными за спиной руками, попеременный двухшажный ход, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км), поворот переступанием на месте и в движении, подъем на склонах «елочкой» и «лесенкой», спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение «плугом»; — катание на санках, толкая санки сзади, объезжая обозначенный ориентир и возвращаясь назад, катание друг друга, спуск с горы, доставая рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту), управляя санками с помощью ног, катание на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами; — скольжение по ледяным дорожкам.
Подвижные игры	С бегом: «Хитрая лиса», «Догони свою пару», «Ловишка за лентами», «Жмурки», «Два Мороза», «Чье звено скорее соберется», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Не намочи ног». С прыжками: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись». С лазанием: «Ловля обезьян», «Перелет птиц». С метанием и ловлей: «Защитники крепости», «Охотники и утки». На ориентировку в пространстве: «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг», «Мячик прыгает по мне, по груди и по спине», «Справа, слева, впереди в обруч точно попади», «Летающие тарелки», «Прыгает и скачет по сиденью мячик», «Найди и промолчи», «Вот стоит из стульев ряд. Я ударить в каждый рад», «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец». На координацию речи с движением: «Звуковая цепочка», «Я знаю три названия животных (мебели, транспорта и т.п.)», «Лови да бросай, и цвета называй», «Мяч передавай, слово называй», «Животные и их детеныши», «Один — много», «Мяч ты мне бросай и животных называй», «Слог да слог — и будет слово. Мы в игру сыграем снова», «Кто как разговаривает», «Мячик мы ладонью стук, повторяем дружно звук», «Подскажи словечко», «Лови, бросай, дни недели называй», «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем», «Кто чем занимается», «Месяцы и их последовательность», «Мяч поймаем раз и два — мы распутаем слова!», «Скажи ласково», «Гласный звук услышат уши, мяч взлетает над макушкой», «Горячий-холодный», «Чей домик?», «Дождик», «Садовник», «Журавли учатся летать», «За грибами», «Где

вы были?», «Игра в стадо», «На водопой», «Медведь», «Зимние забавы», «С Новым годом», «На шоссе», «Старый клен», «Летучая рыба», «Весна, Весна красная!», «Хоровод березы», «Солнышко», «Веснянка».
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 1.6. Развивающее оценивание качества работы

При реализации Программы для оценивания качества образовательной деятельности проводится педагогический мониторинг ИФРР. Он осуществляется инструктором по ФК и связан с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию детей, лежит в основе их дальнейшего планирования. Результаты мониторинга используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

— Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.

— Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.

— Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.

— Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

— У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.)

— У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.

— У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.

— Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.

— Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

— Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед;

— развивать у детей умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время их катания;

— закреплять у детей умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезать через препятствия, лазать по лесенке-стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м).

*Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. Мониторинг проводится 2 раза в год. Получаемая в ходе мониторинга информация является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.*

### **Методика проведения тестовых испытаний физической подготовленности**

Тестирование проходят дети с I и II группами здоровья.

Тестирование проводится в начале учебного года – 3-я учебная неделя сентября, в конце учебного года – 3-я учебная неделя мая.

Тесты выполняются в соответствии с техникой выполняемых движений.

Тестированию должна предшествовать разминка с близкими по структуре упражнениями.

По итогам тестирования готовится аналитический отчет, отражающий динамику ФП детей, определяющая направления коррекции педагогического процесса.

Предлагаемая методика проведения тестовых испытаний предназначена для экспресс-оценки состояния физической подготовленности детей 4-7 лет, находящихся в ДОУ. Особенностью данной методики является компьютерная обработка полученных результатов с помощью тест-программы «Физкультурный паспорт».

Основной целью проведения тестирования является определение индивидуального и группового уровня физической подготовленности.

Основные задачи тестирования:

- определение исходного уровня физической подготовленности детей;
- ранняя диагностика отстающих качеств и внесение изменений в учебные программы;
- анализ прироста результатов.

Для оценки ФП предлагаются следующие тесты:

1. Бег 3 по 10 м – для оценки уровня развития скоростных качеств;
2. Прыжок в длину с места – для оценки динамической силы;
3. Подъём туловища в сед за 30 сек- для оценки скоростно-силовой выносливости.
4. ТЕСТ на гибкость «Наклон вперед сидя»
5. ТЕСТ «Метание набивного мяча»

### **Требования к выполнению тестовых упражнений**

**1. ТЕСТ "Челночный бег 3 по 10м"** (для оценки быстроты и скорости движений). Участникам дается 1 попытка.

**2. ТЕСТ "Подъем туловища в сед за 30 сек"** (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у дошкольников обоего пола). Из И. П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. По команде "Марш!" участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Для безопасности под голову кладут невысокую (не выше 10 см) подушечку или свернутую в валик мягкую ткань.

**3. ТЕСТ "Прыжок в длину с места"** (в см)(для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

**4.ТЕСТ на гибкость «Наклон вперед сидя»** (в см)из положения сидя ноги в стороны выполнить наклон вперед, не сгибая колен коснуться пальцами пола, ладони рук при этом сложены друг на друга.

**5.ТЕСТ «Метание набивного мяча из-за головы»** (в м.) Взяв мяч в обе руки, отвести его вверх за голову и метнуть на максимально возможное расстояние.

Результаты тестов заносятся в общую таблицу и в соответствии с показанными результатами оцениваются уровни физической подготовленности, как высокий, средний и низкий уровни.





## **2. Содержательный раздел**

### **2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития воспитанников**

Основное содержание Программы составляют подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других воспитанников, нравственные основы поведения в коллективе, поддержка и взаимовыручка.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям физической культурой. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью.

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного возраста до поступления в школу:

- **младший дошкольный возраст** — от 2 до 4 лет (первая и вторая младшая группа);
- **средний дошкольный возраст** — от 4 до 5 лет (средняя группа);
- **старший дошкольный возраст** — от 5 до 6 лет (старшая группа) и от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

Учреждением реализуется единая система воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня. Для воспитанников всех возрастных групп ежедневно проводится утренняя гимнастика. НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий, по заранее установленному расписанию (первая половина дня), 3 раза в неделю. Длительность занятий зависит от возраста детей. Один раз в неделю занятия проводятся на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях НОД по физическому развитию также проводится на открытом воздухе во время прогулки.

### **2.2 Методы и приемы работы с детьми в НОД**

Методы, используемые при обучении детей движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним относятся объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность.

В связи с этим в обучении используются:

**Наглядный метод**, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

**Словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

**Практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

**Игровой метод**, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

В младших группах при обучении детей движениям широко применяются игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений (например, «Будете бегать легко и тихо, как мышки», «Нужно прыгать, как зайчики»),

**Соревновательный метод** в процессе обучения воспитанников применяется при условии педагогического руководства.

Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других, исключая зависть и недоброжелательство.

При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершенствованию двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых черт личности.

В практической работе с детьми методы обучения переплетаются.

**Наглядные методические приемы.** При обучении детей движениям используются различные приемы наглядности. Зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации – показе образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий - кино, фотографий, картин и т. п. Тактильно-мышечная наглядность используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей.

**Слуховая наглядность** представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Выполнение упражнений в согласовании с музыкой (в силу образования условнорефлекторных временных связей) содействует развитию координации слухового и двигательного аппарата; выработке плавности, точности движений; воспитывает временную ориентировку -- способность уложить свои движения ко времени в соответствии с различным метrorитмическим строением музыкального произведения.

**Словесные приемы.** Слово, применяемое при обучении, направляет всю деятельность детей, придает ей осмысленность, облегчает понимание задачи и усвоение нового, вызывает умственное напряжение и активность мысли, содействует самостоятельности и произвольности выполнения детьми упражнений.

В практической работе с детьми методы обучения переплетаются.

## Вторая младшая группа

Сентябрь

НОД №1 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения — «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, заняв свои «домики». Проводится игра <b>«Пойдем в гости»</b>. Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» — дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется.</p> <p><b>2-я часть.</b> Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5—3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке.</p> <p>Подвижная игра <b>«Бегите ко мне»</b>. В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!»</p> <p><b>3-я часть.</b> Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).</p>	<p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!»</p>

Сентябрь

НОД №2 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения — «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра <b>«Пойдем в гости»</b>. Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» — дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется.</p> <p><b>2-я часть.</b> Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5—3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, — говорит воспитатель, — выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке. Подвижная игра <b>«Бегите ко мне»</b>. В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!»</p> <p><b>3-я часть.</b> Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).</p>	<p>2-3раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне!»</p>

Сентябрь

НОД №3 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. <b>2-я часть.</b> Общеразвивающие упражнения. 1. Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение 2. И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение 4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). Здесь и далее И. п. — исходная позиция. <b>Основные виды движений.</b> Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», — говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой. Игровое задание «<b>Птички</b>». Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2—3 раза. <b>3-я часть.</b> Игровое задание «Найдем птичку».</p>	<p>4-5р. 5-6р. 4-5р. 3-4р. 2р. 2-3р. 2-3р.</p>	<p>Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.</p>

Сентябрь НОД №4 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.</p> <p><b>2-я часть.</b> Общеразвивающие упражнения 1. Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение 2. И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение 4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). Здесь и далее И. п. — исходная позиция.</p> <p><b>Основные виды движений.</b> Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», — говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.</p> <p>Игровое задание «Птички». Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p><b>3-я часть.</b> Игровое задание «Найдем птичку».</p>	<p>4-5р. 5-6р. 4-5р. 3-4р. 2р. 2-3р. 2-3р.</p>	<p>Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.</p>

## Октябрь

### НОД №5 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании</p>	<p><b>1-я часть.</b>                      Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» — надо остановиться, сказать: «Кар — кар — кар!» — и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» — легкий бег, расставив руки в стороны — «расправили крылышки».</p> <p><b>2-я часть.</b>                      Общеразвивающие упражнения с мячом. <b>«На огороде у бабули»</b></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз — вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны.</p> <p><b>Основные виды движений.</b>                      Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра,</p>	<p>4-5р.</p> <p>4-5р.</p> <p>4-6р.</p> <p>2-3р.</p> <p>3-5р.</p>	

	<p>берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.</p> <p>Подвижная игра <b>«Кот и воробышки»</b>. «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» — на другой.</p> <p>Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит:</p> <p>Котя, котенька, коток, Котя — черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» — и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).</p> <p><b>3-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	3-4р.	Следить за техникой выполнения упражнений
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	-------------------------------------------

Октябрь НОД №6 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Развивать ориентировку в	<b>1-я часть.</b>		



<p>пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег — полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.</p> <p><b>2-я часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).</p> <p><b>Основные виды движений.</b> Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки.</p> <p>Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как „жучок“, голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Быстро в домик».</b> Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). <b>3-я часть.</b> Игра «Найдем жучка».</p>	<p>4-5 раз.</p> <p>5-6 раз</p> <p>2—3 раза в каждую сторону</p> <p>3раза</p> <p>3раза</p>	<p>Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

Октябрь. НОД №8 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.</p>	<p><b>1-я часть.</b> . Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег — полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.</p> <p><b>2-я часть.</b>          Общеразвивающие упражнения с кубиками.«Собираем урожай»</p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение .</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево .</p> <p>4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).</p> <p><b>Основные виды движений.</b>          Ползание с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить погремушки.</p> <p>Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как „жучок“, голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза.</p> <p>Подвижная игра «<b>Быстро в домик</b>». Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). <b>3-я часть.</b>          Игра «Найдем жучка».</p>	<p>4-5 раз.</p> <p>5-6 раз</p> <p>2—3 раза в каждую сторону</p> <p>3раза</p> <p>3раза</p>	<p>Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

Ноябрь

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.</p> <p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>Равновесие «<b>Пойдем по мостику</b>». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через лесной ручей». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму.</p> <p><b>Прыжки.</b> Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги».</p> <p>Подвижная игра «<b>Догони мяч</b>».</p> <p><b>3-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают</p> <p>Упражнения проводятся фронтальным способом.</p>

Ноябрь. НОД №10 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в сохранении</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» — дети</p>		

<p>равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.</p>		
	<p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p>	4-5 раз	
	<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение .</p>	4-5 раз	
	<p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.</p>	4-5 раз	
	<p>3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение .</p>	4-5 раз	
<p>4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение .</p>	3-4 раз		
<p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны</p>			
<p><b>Основные виды движений.</b></p>			
<p>Равновесие «<b>Пойдем по мостику</b>». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через лесной ручей». Игровое задание после показа воспитателя выполняется в колонне по одному — ходьба детей по первому «мостику», затем по второму.</p>			
<p><b>Прыжки.</b> Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги».</p>	4-5 раз		<p>Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают Упражнения проводятся фронтальным способом.</p>
<p>Подвижная игра «<b>Догони мяч</b>».</p>			
<p><b>3-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>			

Ноябрь. НОД №11 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в прыжках с	<b>1-я часть.</b> Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина		

<p>приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.</p>	<p>круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.</p> <p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения. «Каждый день зарядку делай – будешь сильный, будешь смелый»</b></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен).</p> <p><b>Основные виды движений. Прыжки из обруча в обруч.</b> Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.</p> <p><b>«Прокати мяч».</b> Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.</p> <p><b>Игра «Ловкий шофер».</b> Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» — дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый — продолжают движение.</p> <p><b>3-я часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж».</b></p>	<p>4-5</p> <p>4-5</p> <p>по 3 раза</p> <p>4-6</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	--

Ноябрь. НОД №12 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в прыжках с	<b>1-я часть.</b> Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина		

<p>приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.</p>	<p>круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.  <b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения. «Каждый день зарядку делай – будешь сильный, будешь смелый»</b>  1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение  2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.  3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение  4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение  5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен).  <b>Основные виды движений.</b>  <b>Прыжки из обруча в обруч.</b> Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки».  Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.  <b>«Прокати мяч».</b> Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение — сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.  <b>Игра «Ловкий шофер».</b> 3-я часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж».</p>	<p>4-5  4-5  по 3 раза  4-6</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	--

Ноябрь. НОД №13 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и	<b>1-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему залу. По сигналу		

<p>беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p>	<p>педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повторяется.</p> <p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. «Соседи»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение</li> <li>И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение</li> <li>И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно</li> <li>И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны .</li> <li>Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</li> </ol> <p><b>Основные виды движений.</b> Прокатывание мячей в прямом направлении . Игровое упражнение «<b>Быстрый мяч</b>». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «<b>Проползи — не задень</b>». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4—5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу — шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны. <b>Подвижная игра «Зайка серый умывается».</b> Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед — «направляются в гости».</p> <p><b>3-я часть. Игра «Найдем зайку».</b></p>	<p>4-5 раз</p> <p>5 раз по 3 раза</p> <p>по 2—3 раза</p> <p>2—3 раза.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>следить за осанкой</p> <p>дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

## Декабрь (НОД 14-17)

### НОД №14 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повторяется.</p> <p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. «Соседи»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение</li> <li>2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение</li> <li>3. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно</li> <li>4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны .</li> </ol> <p><b>Основные виды движений.</b> Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «<b>Быстрый мяч</b>». Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Упражнение повторяется Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «<b>Проползи — не задень</b>». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4—5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой»). Поднимаются, подходят к обручу — шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.</p> <p><b>Подвижная игра «Зайка серый умывается».</b> В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед — «направляются в гости».</p> <p><b>3-я часть.</b> Игра «<b>Найдем зайку</b>».</p>	<p>4-5 раз</p> <p>5 раз по 3 раза</p> <p>по 2—3 раза</p> <p>2—3 раза.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>следить за осанкой</p> <p>дети выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения</p>



Декабрь НОД №15 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.</p> <p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</b></p> <p>1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение .</p> <p>4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>Ползание <b>«Крокодильчики»</b>. Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола) .Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодильчики» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой.</p> <p>Равновесие <b>«Пробеги — не задень»</b>. Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег.</p> <p><b>Подвижная игра «Кот и воробышки».</b></p> <p><b>3-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».</p>	<p>4-5</p> <p>по 3 раза</p> <p>по 3 раза</p> <p>2-3</p> <p>2-3</p>	<p>Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение</p>

Декабрь НОД №16 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.</p> <p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</b></p> <p>1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение .</p> <p>4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>Ползание «<b>Крокодилычки</b>». Лазание под шнур (высота — 50 см от линии пола) .Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодилычки» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой.</p> <p>Равновесие «<b>Пробеги — не задень</b>». Ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег.</p> <p><b>Подвижная игра «Кот и воробышки».</b></p> <p><b>3-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».</p>	<p>4-5</p> <p>по 3 раза</p> <p>по 3 раза</p> <p>2-3</p> <p>2-3</p>	<p>Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение</p>

Декабрь. НОД №17 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<b>Задачи:</b> Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	<b>1 часть:</b> Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. <b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с ленточками.</b> И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую р вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). <b>Основные виды движений.</b> 1. <b>Равновесие «В лес по тропинке».</b> На пол положены параллельно друг другу две д (ширина 25 см, длина 2-3 м) - «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. 2. <b>Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».</b> Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя д прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратнo, на исход линию, дети возвращаются шагом. <b>Подвижная игра «Ловкий шофер».</b> <b>3 часть. Игра «Найдем зайчонка».</b>	4-5 раз	Следить за осанкой
		4 раза	
		по 3 раза	
		5 раз	
		2-3 раза	
		2-3 раза 1-2 раза	

Январь. НОД №18 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи:</b>			

<p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры приземлении на полусогнутые ноги в прыжках</p>	<p><b>1 часть:</b> Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с ленточками.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4-5 раз).</li> <li>И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).</li> <li>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую р вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</li> <li>И. п. - ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в сторон опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</li> </ol> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Равновесие «В лес по тропинке».</b> На пол положены параллельно друг другу две д (ширина 25 см, длина 2-3 м) - «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.</li> <li><b>Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».</b> Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя д прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3-4 м). Обратнo, на исход линию, дети возвращаются шагом.</li> </ol> <p><b>Подвижная игра «Ловкий шофер».</b></p> <p><b>4 часть. Игра «Найдем зайчонка».</b></p>	<p>4-5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>по 3 раза</p> <p>5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Следить за осанкой</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------

Январь. НОД №19 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч,</p>	<p><b>1. часть</b> Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободно шагом; руки на пояс - «лошадки». Бег, руки в стороны - «стрекозы». Ходьба и бег чередовании. Для выполнения общеразвивающзих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».</p>		<p>Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая</p>

<p>учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер</p>	<p><b>2.часть. <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах - «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение</li> <li>И. п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять о обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить на пол, встать, руки убрать за спину (4-5 раз)</li> <li>И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</li> <li>И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо влево медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.</li> </ol> <p><b><i>Основные виды движений.</i></b></p> <p><b>1.Прыжки «Через болото».</b> Из 8—10 плоских картонных обручей (или шнуров) диаметром 40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети станов две колонны.</p> <p><b>2.Прокатывание мячей «Точный пас».</b> Дети становятся в две шеренги по ориентирам (цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают мяч энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (на определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд.</p> <p><b>Подвижная игра «Мыши в кладовой».</b> Дети-«мышки» сидят в «норках» - на скамей поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит воспитатель - «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бег кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они присели на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». О убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). И возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнять наиболее подготовленный ребенок.</p> <p><b>3. часть. Игра «Где спрятался мышонок?».</b></p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>по 4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>на двух ногах с «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми дол быть определенное расстояние). После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Январь. НОД №20 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p><b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер</p>	<p><b>1. часть</b> Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободно шагом; руки на пояс - «лошадки». Бег, руки в стороны - «стрекозы». Ходьба и бег чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».</p> <p><b>2. часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</b> <b>Основные виды движений.</b> <b>1. Прыжки «Через болото».</b> Из 8—10 плоских картонных обручей (или шнуров) диаметром 40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся две колонны. <b>2. Прокатывание мячей «Точный пас».</b> Дети становятся в две шеренги по ориентирам (цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи (или берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» - дети прокатывают мяч энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (па определяют заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд. <b>Подвижная игра «Мыши в кладовой».</b> Дети-«мышки» сидят в «норках» - на скамейке поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая». Сбоку от играющих сидит воспитатель - «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они присели на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». О убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). И возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнять наиболее подготовленный ребенок.</p> <p><b>3. часть. Игра «Где спрятался мышонок?».</b></p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>по 4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с «кочки» на другую.</p> <p>Прыжки выполняются поочередно, друг за другом.</p> <p>Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние).</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Январь. НОД №21 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи</b>	<b>1. часть</b> Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по		ОВД

<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p>	<p>количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команда «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: «Круг!» - дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу; другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.</p> <p><b>2.часть. Общеразвивающие упражнения.</b> <b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».</b> Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубик набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5-6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предмет подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение.</p> <p><b>2.«Проползи - не задень».</b> Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой).</p> <p><b>Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</b> Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам.... В яму - бух!</p> <p><b>3.часть.</b> Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>5 раз по 3 раза 5 раз по 3 раза 8-10 раз 5-6 раз 2-3 раза</p>	<p>(1)После выполнения задания дети подходят к объекту делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен ее внешней стороны. П.И. Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку - бух!» присаживаются на корточки. «Вылез из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Февраль. НОД №22 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи</b>	<b>1.часть</b> Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по		ОВД

<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p>	<p>количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команда «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: «Круг!» - дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу; другую сторону. Упражнение повторяется.</p> <p><b>2.часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуть присесть, положить руки на колени (5 раз).</li> <li>2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).</li> <li>3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поднять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять - «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз).</li> <li>4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево) выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</li> </ol> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».</b> Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5-6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предмет подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение.</p> <p><b>2.«Проползи - не задень».</b> Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой).</p> <p><b>Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</b></p> <p><b>3.часть. Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.</b></p>	<p>6 раз</p> <p>по 3 раза</p> <p>5 раз</p> <p>по 3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>5-6 раз</p>	<p>(1)После выполнения задания дети подходят к объекту делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен ее внешней стороны.</p> <p>П.И.</p> <p>Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку - бух!» присаживаются на корточки. «Вылез из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.</p>	<p><b>1.часть</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» - присесть, руки положит колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и сно1 ходьбу. На слово: «Бабочки!» - остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба проводится в чередовании.</p> <p><b>2.часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).</li> <li>2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</li> <li>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</li> <li>4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-впер Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</li> <li>5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).</li> </ol> <p><b>Основные виды движений.-1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».</b> Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и ко быстро - «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза).</p> <p><b>2.Равновесие.</b> Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от д  руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны пройти в свою колонну (2-3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Поймай комара»..</b></p> <p><b>3.часть</b> Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет вожак колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.</p>	<p>5 раз</p> <p>по 3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз 1 мин.</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>4-5 раз</p>	<p>П.И.</p> <p>Играющие становятся в круг на расстоянии поднят стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 12 от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен ком (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.</p>	<p><b>1.часть</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» - присесть, руки положит колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и сно1 ходьбу. На слово: «Бабочки!» - остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба проводится в чередовании.</p> <p><b>2.часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</b></p> <p>6. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>7. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>8. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>9. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-впер Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>10. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».</b> Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и ко быстро - «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза).</p> <p><b>2.Равновесие.</b> Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от д  руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны пройти в свою колонну (2-3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Поймай комара»..</b></p> <p><b>3.часть</b> Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет вожак колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.</p>	<p>5 раз</p> <p>по 3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз 1 мин.</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>4-5 раз</p>	<p>П.И.</p> <p>Играющие становятся в круг на расстоянии поднят стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 12 от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой прикреплен ком (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	<p><b>1 – я. часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель по команде к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем посмотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходу колонне по одному.</p> <p><b>2-я. часть. <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</i></b></p> <p>1.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны 1 вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза).</p> <p>3.И. п. - ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».</b> Кубики (6-8 шт.) расставлены линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2-3 раза).</p> <p><b>2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».</b> На одной стороне зала на полу лежит шнур - это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала одну шеренгу на исходную линию. Текст: <i>Вот лягушки по дорожке скачут, Вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-ква, скачут, Вытянувши ножки.</i> В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.</p> <p><b>Подвижная игра «Коршун и птенчики». 3-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>По 3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (ст на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклев зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу «Коршун!» - «птенчики» быстро возвращаются в «гнездышки»</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	<p><b>1 – я. часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель по команде к ходьбе врассыпную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ход колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>2-я. часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.</b></p> <p>1.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стору1 вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2.И. п. - ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза).</p> <p>3.И. п. - ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в ка сторону).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».</b> Кубики (6-8 шт.) расставлены линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2-3 раза).</p> <p><b>2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».</b> На одной стороне зала на по лежит шнур - это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала одну шеренгу на исходную линию. В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение провод две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5 Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.</p> <p><b>Подвижная игра «Коршун и птенчики».</b> 3-я часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>По 3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p><b>П.И.</b> Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (н гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (ст на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклев зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По си «Коршун!» - «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки»</p>

Март. НОД №27 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутую ногу в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» - дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большое пространство зала, не наталкивались друг на друга.</p> <p><b>2-я часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево, перебирая его руками</p> <p>4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат.</b> Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях, прыгнуть легко на носочки, как зайки».</p> <p><b>2. Прокатывание мячей друг другу.</b> Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение - стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя «Покатили!» - каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4-5 раз).</p> <p><b>Подвижная игра «Найди свой домик».</b></p> <p><b>3-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>по 3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД (1)</p> <p>Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз под приглашением второй группы детей.</p>

Март. НОД №28 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутую ногу в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» - д выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большое пространство зала, не наталкивались друг на друга.</p> <p><b>2-я часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение</p> <p>2.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклони вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение</p> <p>3.И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и в вокруг, перебирая его руками</p> <p>4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат.</b> Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях, прыгнуть легко на носочки, как зайки».</p> <p><b>2.Прокатывание мячей друг другу.</b> Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Воспитатель обозначает шнурами исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение - стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя «Покатили!» - каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4-5 раз).</p> <p><b>Подвижная игра «Найди свой домик».</b></p> <p><b>3-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>по 3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД (1)</p> <p>Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз под приглашением второй группы детей.</p>

Март. НОД №29 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» — дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.</b></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны; в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Прокатывание мяча между предметами.</b> Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т.д.) по 5—6 штук с каждой стороны.</p> <p><b>2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»</b> (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3—4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны</p> <p><b>Подвижная игра «Лягушки».</b></p> <p><b>3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>ОВД 1</p> <p>Предметы расположены на расстоянии 50—60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпустить далеко от себя.</p>

Апрель. НОД №30 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» — дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.</b></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны; в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Прокатывание мяча между предметами.</b> Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т.д.) по 5—6 штук с каждой стороны.</p> <p><b>2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»</b> (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3—4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание — подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны</p> <p><b>Подвижная игра «Лягушки».</b></p> <p><b>3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>ОВД 1</p> <p>Предметы расположены на расстоянии 50—60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпустить далеко от себя.</p>

Апрель. НОД №31 по физической культуре во 2-й младшей группе



Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.</p> <p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</b></p> <p>1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».</b> Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну</p> <p><b>2.Равновесие. «Пройдем по мостику».</b> Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на пояс или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу</p> <p><b>Подвижная игра «Птица и птенчики»..</b></p> <p><b>3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5 раз.</p> <p>4-6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза 1-2 раза</p>	<p>П.И. «Я буду птица, а вы — птенчики», — говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) — это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», — говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда.</p>

Апрель. НОД №32 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p>	<p><b>1-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» — всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.</p> <p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</b></p> <p>1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».</b> Две доски — «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну</p> <p><b>2.Равновесие. «Пройдем по мостику».</b> Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на пояс или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу</p> <p><b>Подвижная игра «Птица и птенчики»..</b></p> <p><b>3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5 раз.</p> <p>4-6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза 1-2 раза</p>	<p>указания</p> <p>П.И. «Я буду птица, а вы — птенчики», — говорит воспитатель и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) — это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», — говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Апрель НОД №33 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Задачи</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	<p><b>1-я часть</b> Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - для выполнения ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения с платочками.</b></p> <p>1. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки показать платочек, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо - влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести( вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахать платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> «Пройди - не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по д (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку</p> <p><b>2.Прыжки</b> «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно два ряда (по 5-6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) - это «ямки».</p> <p><b>Подвижная игра «Коршун и цыплята».</b> С одной стороны зала положен шнур - за располагаются «цыплята» - это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «кори водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу - «присаживаются - «собирают зернышки», помахиывают «крылышками». По сигналу воспитатель «Коршун, лети!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их пойм (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из ч пойманных).</p> <p><b>3-я часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?»».</p>	1-2 мин.	<p>Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку ( остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги</p>
		4-5 раз	
		5 раз	
		4-5 раз	
		2-3 раза	
	3-4 раза	2-3 раза	
		1-2 раза	

Май. НОД №34 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении</p>	<p><b>1-я часть</b> Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - д выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения с платочками.</b></p>	1-2 мин.	<p>Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух</p>

равновес ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед, показать платочек, вернуться в исходное положение	4-5 раз	ногах из ямки в ямку ( остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги
	2. И. п. - ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо - влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).	5 раз	
	3. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести( вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	4. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахать платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте.	2-3 раза	
	<b>Основные виды движений.</b> <b>1. Равновесие</b> «Пройди - не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по д (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2-3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку	3-4 раза	
<b>2.Прыжки</b> «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно два ряда (по 5-6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) - это «ямки».	2-3 раза		
<b>Подвижная игра «Коршун и цыплята».</b> С одной стороны зала положен шнур - за располагаются «цыплята» - это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «кори водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу - «присаживаются - «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитатель «Коршун, лети!» - «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их пойм (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из ч пойманных). <b>3-я часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?»).	1-2 раза		

Май. НОД №35 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи.	<b>1-я часть</b> Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру з	1-2	ОВД

<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>(для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) - по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную стараясь не задевать друг друга.</p> <p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</b></p> <p>1.И. п. - ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4.И.п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2-3 раза).</p> <p>5.Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Прыжки «Зайки - прыгуны».</b></p> <p>После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч головой и вернуться в свою колонну.</p> <p><b>Подвижная игра «Птица и птенчики».</b></p> <p><b>3-я часть. Ходьба в колонне по одному.</b></p>	<p>5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин</p>	<p>Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи 4-5 штук, на расстоянии 50 см один от другого - «пеньки». Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Май. НОД №36 по физической культуре во 2-й младшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи.	<b>1-я часть</b> Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру з	1-2	ОВД

<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>(для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) - по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга.</p> <p><b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</b></p> <p>1.И. п. - ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2.И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3.И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4.И.п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2-3 раза).</p> <p>5.Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Прыжки «Зайки - прыгуны».</b></p> <p>После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра) перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч головой и вернуться в свою колонну.</p> <p><b>Подвижная игра «Птица и птенчики».</b></p> <p><b>3-я часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин</p>	<p>Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи 4-5 штук, на расстоянии 50 см один от другого - «пеньки».</p> <p>Дети-«зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками.</p> <p>Воспитатель следит за координацией движений ног и рук</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Май. НОД № 37 по физической культуре во 2-й младшей группе**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе и беге	<b>1-я часть</b> Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса):		

<p>вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. <b>2-я часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.</b> 1.И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны в передатъ кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через сто вверх, передатъ кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4-5 раз). 2.И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3.И. п. - стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у н правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку же влево (по 3 раза). 4.И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза). <b>Основные виды движений.</b> <b>1. Равновесие.</b> «Перешагни - не наступи». <b>2. Прыжки.</b> «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без пауз Повторить 2-3 раза. <b>Подвижная игра «Найди свой цвет».</b> <b>3-я часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	2-3 мин	<p>Из 5-6 шнуров (косичек) на полу выкладывается параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами - 30 см). Дети строя две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), старая наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный).</p>
		4-5 раз	
		4-5 раз	
		По 3 раза	
		По 2 раза	
		2-3 раза	
	3-4 раза		

### Средняя группа

### Сентябрь

### НОД №1 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо		

<p>ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	<p>ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)          Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  <b>2 часть.Общеразвивающие упражнения.</b>          1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение          2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону          3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение          4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение  <b>Основные виды движений.</b>          1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры.          2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).          В построении врассыпную дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчиков, с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков. Прыжки выполняются под удары в бубен или музыкальное сопровождение.          Подвижная игра «<b>Найди себе пару</b>». Игра повторяется 2-3 раза.  <b>3 часть.</b>          Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>	5-6р.	<p>Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи.          Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны.</p>
		3р.	
		5-6р.	
		5р.	
		3 р.	
3-4р			
2-3 р.			

**Сентябрь. НОД №2 по физической культуре в средней группе**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	<b>1 часть.</b>		



<p>ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)          Подается сигнал воспитателя к ходьбе (под удары в бубен или музыкальное сопровождение) колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><b>2 часть.</b>  <b>Общеразвивающие упражнения.</b>          1. Исходное положение - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение          2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону          3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение          4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение          5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой</p> <p><b>Основные виды движений.</b>          1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза.          2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.          Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5-6р. 3р. 5-6р. 5р. 3 р. 3-4р 2-3 р.</p>	<p>Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала (площадки) поставить ориентиры - кубики, кегли, набивные мячи.          Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. Воспитатель назначает ведущих и предлагает каждой колонне поочередно пройти за ведущим к обозначенному месту (ориентиры - кубики, кегли или другие предметы)..</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Сентябрь**

НОД №3 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей	<b>I часть.</b>		

энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны. <b>2 часть.</b> <b>Общеразвивающие упражнения с флажками. «Мама, Папа, Я – спортивная семья»</b> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза. <b>Основные виды движений.</b> 1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы). Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны. <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	5-6 р.	Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти к шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика). Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде «Покатили!» - дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд.
		5-6 р.	
		5-6 р.	
		5-6 р.	
		3 р.	
		3-4 р.	
	10-12 р.		
	3-4 р.		

**Сентябрь. НОД №4 по физической культуре в средней группе**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей	<b>I часть.</b>		

<p>энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.</p> <p><b>2 часть.</b>  <b>Общеразвивающие упражнения с флажками</b>  1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  4. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).  5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.</p> <p><b>Основные виды движений.</b>  1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза).  2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой.  3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч).</p> <p><b>Подвижная игра «Самолеты».</b>  Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.</p> <p><b>3 часть.</b>  Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р. 3-4 р. 10-12 р. 3-4 р.</p>	<p>ОВД</p> <p>Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти к шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика). Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» - дети энергичным движением рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Сентябрь. НОД №5 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). Перестроение в круг.</p> <p><b>2 часть</b> <b>Общеразвивающие упражнения с мячом. «В саду у бабули»</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.</p> <p>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут мячи в указанное воспитателем место (большая корзина, короб). У детей второй группы мячи остаются в руках. Воспитатель выкладывает два шнура в виде дорожки - они служат ориентиром для построения детей.</p> <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>	<p>5-6 р. 6 р . 3-4 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р. 10-12 р.  2-3 р.</p>	<p>Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур. Лазанье под шнур выполняется одной или двумя шеренгами. Вначале педагог показывает упражнение (на примере одного или двух детей) и объясняет: «Надо подойти поближе, присесть и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая за шнур. Подняться, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой».</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №6 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b>		

<p>детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании).  После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу враспынную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются.  Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.</p> <p><b>2 часть</b>  <b>Общеразвивающие упражнения с мячом.</b>  <b>Основные виды движений.</b>  1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно.  2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края.  3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м.  Подвижная игра «<b>Огуречик, огуречик ...</b> ». На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне - дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:  Огуречик, огуречик,  Не ходи на тот конечик,  Там мышка живет,  Тебе хвостик отгрызет.  Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.</p> <p><b>3 часть.</b>  Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>	<p>5-6 р. 6 р .  3-4 р.  5-6 р.  5-6 р.  3 р.  10-12 р.   2-3 р.</p>	<p>Воспитатель в паре с ребенком или двое наиболее подготовленных детей показывают упражнение. По сигналу: «Покатили!» - ребята, в руках у которых находятся мячи, прокатывают их на противоположную сторону. Основное внимание педагог уделяет энергичному отталкиванию мяча и соблюдению направления.  Педагог предлагает детям положить мячи в корзину и перестроиться в одну шеренгу. Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур.  Лазанье под шнур выполняется одной или двумя шеренгами.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №7 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Продолжать	<b>1 часть.</b>		

<p>учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.</p> <p><b>2 часть.</b>  <b>Обще развивающие упражнения с малыми обручами.</b>  1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение  2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение  3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение  4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение  5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение</p> <p><b>Основные виды движений.</b>  1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке  2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу</p> <p>Подвижная игра «<b>У медведя во бору</b>». На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома. Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.</p> <p><b>3 часть.</b>  Игра малой подвижности «<b>Где постучали?</b>».</p>	<p>5-6 р. 3 р. 5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 3 р. 8-10 р. 3-4 р. 2-3 р.</p>	<p>ОВД</p> <p>После выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает детям повесить обручи на стойку и построиться в шеренгу. Натягивает поперек зала 2-3 шнура (резинки с крючками) на высоте 50 см от уровня пола. Дети 2-3 шеренгами подлезают под шнур, стараясь не задевать за него и не касаться руками пола. Сначала воспитатель показывает и объясняет, как надо выполнять упражнение. После каждого подлезания по шнур дети выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Ходьба по доске выполняется поточным способом двумя колоннами. Главное - сохранять устойчивое расстояние</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №8 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Продолжать	<b>1 часть.</b>		

<p>учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.</p> <p><b>2 часть.</b>  <b>Обще развивающие упражнения с малыми обручами.</b>  1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение  2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение  3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение  4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение  5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение  6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).</p> <p><b>Основные виды движений.</b>  1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют).  2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой  3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p><b>3 часть.</b>  Игра малой подвижности «Где постучали?»</p>	<p>5-6 р.</p> <p>3 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №9 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с		

<p>сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая.</p> <p><b>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета</b> (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить).</p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, перестраивает ребят в две шеренги перед скамейками и предлагает детям (по одному ребенку из каждой шеренги) показать упражнение.</p> <p>Гимнастические скамейки убирают. На одной стороне зала шнуром обозначают линию старта и на расстоянии 3-4 м от нее ставят два кубика. Дети становятся в две колонны и по команде воспитателя выполняют прыжки на двух ногах до кубика, затем огибают его и шагом возвращаются в свою колонну. Это кратковременный отдых перед повторным выполнением задания в прыжках.</p> <p><b>Подвижная игра «Кот и мыши».</b> На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).</p> <p>Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную.</p> <p>Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите.</p> <p>Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть)..</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>	<p>2-3 раза 5-6 раз 5-7 раз</p> <p>По 3раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>10-12раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>После серии из 4-5 прыжков пауза</p> <p>Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо</p> <p>Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



НОД №10 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой</b>  <b>Основные виды движений.</b>  <b>1.Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).</p> <p><b>2. Прыжки на двух ногах до косички</b>, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны.  Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Кот и мыши».</b> На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).  Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть)..</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>	<p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз 5-7 раз</p> <p>По 3раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>10-12раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>После серии из 4-5 прыжков пауза</p> <p>Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо</p> <p>Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок</p>

НОД №11 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>«Мяч через шнур (сетку)».</b> На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи большого диаметра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. Воспитатель дает ту же команду для ребят второй шеренги и те перебрасывают мячи, и так несколько раз подряд.</p> <p><b>«Кто быстрее доберется до кегли».</b> На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее добежит до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре.</p> <p><b>3 часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!».</b>( см Сборник п.и. Э.Я. Степаненкова стр.№50)</p>	<p>2-3 мин</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p>	<p>По сигналу педагога</p>

НОД №12 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Учить детей</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно</p>		

<p>находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p>	<p>посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.«Одеваемся на прогулку»</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. <b>Прыжки</b>-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).</p> <p>2. <b>Прокатывание</b> мячей друг другу (10-12 раз).</p> <p><b>Подвижная игра «Цветные Автомобили». (см. стр.№50 сб. п. и. Э.Я. Степаненкова)</b></p> <p><b>3 часть. «Автомобили поехали в гараж»</b> (в колонне по одному.)</p>	<p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>3-4раз</p> <p>2-3раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>ОВД</p> <p>Воспитатель предлагает детям построиться в две шеренги. Перед каждой шеренгой вдоль зала лежат 6-8 плоских обручей вплотную один к другому. Перестроение в колонну по два. Дети выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель убирает обручи и перед каждой шеренгой кладет по одному шнуру (расстояние между шеренгами 2 м). Дети одной шеренги получают мячи и по сигналу воспитателя прокатывают их детям второй шеренги (способ - стойка на коленях).</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №13 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно		

находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.		
	<b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.«В осеннем лесу»</b>	5-6раз	
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	5-6раз	
	2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	5-6раз	
	3. И. п-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	3-4раз	
4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).			
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).	3-4раз		
<b>Основные виды движений.</b>			
1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза).	10-12раз		
2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком».			
<b>Подвижная игра «Цветные Автомобили».(см. стр.№50 сб. п. и. Э.Я. Степаненкова)</b>			
<b>3 часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</b>			
			ОВД(2) Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.

НОД №14 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По		ОВД

детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом. <b>2 часть. Игровые упражнения.</b> 1.«Подбрось - поймай».. 2.«Кто быстрее» (эстафета). Повторить 2-3 раза. <b>Подвижная игра «Ловишки».</b> Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулсяловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий. <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.	2-3мин.	(1)Дети в построении в рассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол
		2-3раз	(2) Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя.
		3-4раза	

НОД №15 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски,		ОВД

<p>ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p>	<p>положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.</p> <p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом. «Богатыри»</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении</p> <p>2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «У медведя во бору».</b></p> <p><b>3 часть.</b></p> <p><b>Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».</b></p>	<p>2-3мин.</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6раз</p> <p>5-7раз</p> <p>по 3раза</p> <p>3раза</p> <p>3-4раза.</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p>	<p>(2) Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Дети располагаются шеренгой, в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек, а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках 3 раза подряд. Затем по сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №16 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	2-3мин.	<b>ОВД</b>  (3) Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.
	<b>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.«Богатыри»</b>		
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение.	5-6раз	
	2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение.	5-6раз	
	4. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	5-7раз	
	4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками.	по 3раза	
	<b>Основные виды движений.</b>		
1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).	3-4раза		
2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).			
3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра).	3-4раза.		
<b>Подвижная игра «У медведя во бору».</b>			
<b>3 часть.</b>			
<b>Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».</b>	2-3раза		
		2-3раза	

НОД №17 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------



<b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	2-3 мин.	<b>ОВД</b> На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.
	<b>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</b>		
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).	4-5 раз	
	2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	5-6 раз	
	3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).	по 3 раза	
	4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).	5-8 раз	
	5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.	по 3 раза	
	<b>Основные виды движений.</b>		
<b>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке,</b> перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза).	2-3 раза		
<b>2. Прыжки на двух ногах,</b> продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).	2-3 раза		
<b>Подвижная игра «Салки».</b>			
<b>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</b>			
		3-4 раза	
		1-2 раза	

НОД №18 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи:</b> Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	2-3 мин.	



детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	<b>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</b>		
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).	4-5 раз	Следить за осанкой
	2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	5-6 раз	
	3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).	по 3 раза	
	4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).	5-8 раз	
	5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.	по 3 раза	
	<b>Основные виды движений.</b>		
	1. <b>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</b> , руки в стороны. Страховка воспитателем обязательна.	3-4 раза	
	2. <b>Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров)</b> . Общая дистанция 3 м	3-4 раза	
	3. <b>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</b> (диаметр мяча 20-25 см) подряд в произвольном темпе.	5-6 раз	
<b>Подвижная игра «Салки».</b>	1-2 раза		
<b>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</b>	1-2 раза		

НОД №19 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи:</b>	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую		ОВД

<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	<p>сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.</b></p> <p><b>2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.</b></p> <p><b>Подвижная игра «Самолеты».</b> Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета.</p> <p>По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети -«летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.</p> <p><b>111 часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</b></p>	<p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем то же задание выполняют дети второй шеренги. Далее воспитатель предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний диаметр). Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2-2,5 м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг - стойка на коленях.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**НОД №20 по физической культуре в средней группе**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи:</b>	<b>1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую</b>		

Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.		Следить за осанкой и за техникой выполнения упражнений
	<b>II часть. Общеразвивающие упражнения.</b>		
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	5-6 раз	
	2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрячься, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.	2-3 раза	
	<b>Основные виды движений.</b>		
<b>1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами</b> (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)	10-12 раз		
<b>2. Перебрасывание мяча друг другу</b> (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	3-4 раза		
<b>Подвижная игра «Самолеты».</b> Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном - кубик (кегля) определенного цвета. По команде воспитателя: «К полету готовься!» - дети «летчики» делают круговые движения руками - заводят моторы. «Летите!» - говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» - дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.	1-2 мин.		
<b>III часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</b>			

НОД №21 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи:	<b>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление</b>		

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках</p>	<p>(поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз).</b> Дети располагаются произвольно по всему залу.</p> <p><b>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</b></p> <p><b>Подвижная игра «Лиса и куры».</b> На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».</p> <p><b>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>браз.</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №22 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи:	<b>1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление</b>		

Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	(поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	2-3 мин.	После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.
	<b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b>	4-5 раз	
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 р).	браз.	
	2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	5-6 раз	
	3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).	3-4 раза	
	4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	10-12 раз	
	5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.	3-4 раза	
<b>Основные виды движений-1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).</b>	3-4 раза		
<b>2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни</b> - «как медвежата». Дистанция 3 м	3-4 раза		
<b>3. Прыжки на двух ногах между предметами</b> , поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.	3-4 раза		
<b>Подвижная игра «Лиса и куры».</b> На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место - это двор.	3-4 раза		
Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору.	1-2 мин.		
<b>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</b>			

НОД №23 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражн	<b>1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную</b> - по сигналу	2-3 мин.	

<p>ять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).</p>	<p>5-6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.</p>
	<p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо).</p>		
	<p><b>Подвижная игра «Цветные автомобили».</b></p>		
	<p><b>Зчасть. Ходьба в колонне по одному.</b></p>		

НОД №24 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Упражн	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу	2-3 мин.	

<p>ять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p>воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.</p> <p><b>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</b> (2-3 раза).</p> <p><b>3. Прыжки на двух ногах до кубика</b> (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Цветные автомобили».</b></p> <p><b>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</b></p>	<p>5-6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №25 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала	1-2 мин.	ОВД



<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p>	<p>(ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.  <b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с платочком.</b>  <b>Основные виды движений.</b>  <b>1. Равновесие</b> - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.  <b>2. Прыжки через 4-5 брусков</b>, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.  <b>Подвижная игра «Лиса и куры».</b>  <b>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</b> Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.</p>	<p>4-5 раз  По 3 раза  4-5 раз  4-5 раз  3 раза  2 раза  2-3 раза  2-3 раза  2 раза</p>	<p>Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить к выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны. Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №26 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала	1-2 мин.	ОВД



<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p>	<p>(ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с платочком.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга)</p> <p><b>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров</b>, положенных на расстоянии 40 см один от другого</p> <p><b>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами</b> (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.</p> <p><b>Подвижная игра «Лиса и куры».</b></p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</b> Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Воспитатель кладет шнуры по кругу и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить к выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура, а затем занять место в конце своей колонны. Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное - это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №27 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. <b>Прыжки со скамейки</b> (высота 20 см) на резиновую дорожку</p> <p>2. <b>Прокатывание мяча между предметами</b> <b>Подвижная игра «У медведя во бору».</b></p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей</b></p>	<p>1-2 мин</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 раза 3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся на скамейку, занимают исходное положение - ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное - это приземление на полусогнутые ноги». После нескольких прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу в шеренге, ноги скрестно).</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №28 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.		ОВД

<p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу в рассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8.).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Прыжки со скамейки (высота 25 см).</b></p> <p><b>2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).</b></p> <p><b>3. Бег по дорожке (ширина 20 см).</b></p> <p><b>Подвижная игра «У медведя во бору».</b></p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей</b></p>	<p>1-2 мин</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>2 мин.</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся на скамейку, занимают исходное положение - ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное - это приземление на полусогнутые ноги». После нескольких прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу в шеренге, ноги скрестно). После выполнения прыжков воспитатель ставит предметы (кубики, кегли) в виде «воротников» для каждой пары. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №29 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8;</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу)</b></p> <p><b>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</b></p> <p><b>Подвижная игра «Зайцы и волк».</b> Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк» - на другом конце зала («в овраге»).</p> <p>Воспитатель произносит:          Зайки скачут, скак, скак, скак,          На зеленый на лужок.          Травку щиплют, кушают,          Осторожно слушают          Не идет ли волк.</p> <p>«Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» и разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волк» отводит в свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».</p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Где спрятался заяк?».</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Воспитатель обозначает шнурами или рейками расстояние между шеренгами (1,5-2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и распределяются таким образом, чтобы каждый ребенок знал свою пару. После показа и объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное - бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнений мячи возвращают на место.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и коленях поточным способом двумя колоннами.</p>

. НОД №30 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение</p> <p><b>Основные виды движений.</b> 1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. 2 раза. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи. Выполняется двумя колоннами поточным способом</p> <p><b>Подвижная игра «Зайцы и волк».</b> Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк» - на другом конце зала («в овраге»).</p> <p>Воспитатель произносит:          Зайки скачут, скак, скак, скак,          На зеленый на лужок.          Травку щиплют, кушают,          Осторожно слушают          Не идет ли волк. «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волк» отводит В свой «овраг».</p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>П.И.</p> <p>Воспитатель обозначает шнурами или рейками расстояние между шеренгами (1,5-2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и распределяются таким образом, чтобы каждый ребенок знал свою пару. После показа и объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное - бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнений мячи возвращают на место.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и стопах поточным способом двумя колоннами.</p>

НОД №31 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p> <p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения с кубиками.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки</b></p> <p><b>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз</b></p> <p><b>Подвижная игра «Птички и кошка».</b> Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.</p> <p><b>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</b></p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 мин.</p>	<p><b>ОБД</b></p> <p>Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления) (рис. 9). Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик - в прорези или за вторую рейку гимнастической стенки.</p> <p>Далее дети переходят ко второму заданию - ходьбе по гимнастической скамейке (повышенная опора), руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая</p>

НОД №32 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p><b>Задачи.</b> Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. <b>2 часть. Обще развивающие упражнения с кубиками.</b> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение 4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение 5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков <b>Основные виды движений.</b> <b>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</b> <b>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке</b> <b>3. Прыжки на двух ногах</b>  <b>Подвижная игра «Птички и кошка».</b> Воспитатель выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим. <b>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</b></p>	<p>1-2 мин.  5-6 раз  4-5 раз  4-5 раз  По 3 раза  3-4 раза  2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза  2-3 раза  1 мин.</p>	<p>ОВД <b>1.</b>Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза). , <b>2.</b>руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза). <b>3.</b>до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД по №33 физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными		

детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	враспынную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	2-3 мин.	Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу. Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.
	<b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</b>		
	1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).	4-5 р.	
	2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):	4-5 р.	
	3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).	6 р.	
	4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).	4-5 р.	
	5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.	3 раза	
	Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.		
	<b>Основные виды движений.</b>	3-4 р.	
	<b>1. Равновесие-ходьба по канату:</b> пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.	2-3 р.	
<b>2. Прыжки на двух ногах,</b> продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).	3-4 раза		
<b>Подвижная игра «Кролики».</b>			
<b>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</b>	1-2 раза.		

НОД №34 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------



<p>Задачи:</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p> <p>Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.</p> <p>Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p><b>2. Прыжки на двух ногах</b>, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза).</p> <p><b>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками</b>, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.</p> <p><b>Подвижная игра «Кролики».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. <b>Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>6 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза.</p>	<p>Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу.</p> <p>Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №35 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b></p> <p><b>1.</b> И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).<b>2.</b> И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).<b>3.</b> И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).<b>4.</b> И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).<b>5.</b> И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).<b>6.</b> И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Прыжки с гимнастической скамейки</b> (высота 25 см) (4-6 раз).</p> <p><b>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м</b> (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). <b>Подвижная игра «Найди себе пару».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат. Воспитатель приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению - встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» - дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно). Дети становятся в две шеренги на расстояние 2 м одна от другой. По команде воспитателя: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу. Повтор.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках, отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу врассыпную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз). 5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз.</p> <p>3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Найди себе пару».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений.</p>

НОД №37 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	1-2 мин.	Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.
	<b>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</b>		
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).	5-6 раз	
	2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).	6 раз	
	3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	5-6 раз	
	4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).	6 раз	
	5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5раз	
	<b>Основные виды движений.</b>		
1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).	2-3 раза		
2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза).	2-3 раза		
<b>Подвижная игра «У медведя во бору».</b>			
<b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	3-4 раза		
	1-2 мин.		

НОД №38 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию	2-3 мин.	ОВД

детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны.		Воспитатель ставит две гимнастические скамейки и на примере двух ребят показывает и объясняет упражнение: «Надо пройти по скамейке, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо, на середине выполнить поворот кругом и пройти дальше». Дети выполняют упражнение одной колонной - так воспитателю легче осуществлять страховку. Темп умеренный. Повторить 2 раза. Далее воспитатель раскладывает в две линии бруски, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2-3 раза).
	<b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b>		
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).	6 раз	
	3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).	6 раз	
	4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.	3-4 раза	
<b>Основные виды движений.</b>			
<b>1. Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).		2-3 раза	
<b>2. Прыжки через бруски</b> (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).		3 раза	
<b>Подвижная игра «Котятa и щенятa».</b> (см. приложение к плану)		2-3 раза	
<b>3 часть.</b> Игра малой подвижности.			

НОД №39 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию		ОВД(3)

детей в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	1-2 мин.	Исходное положение для всех - стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу). Задание выполняется по сигналу воспитателя: «Бросили!» Следующая команда дается педагогом после того, как все дети поймают мячи или подберут упавшие (10-12 раз).
	<b>2 часть. Обще развивающие упражнения.</b>		
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).	6 раз	
	3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).	6 раз	
	4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	5. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.	3-4 раза	
	<b>Основные виды движений.</b>		
1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).	2-3 раза		
2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).	2-3 раза		
3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).	10-12 раз		
<b>Подвижная игра «Котята и щенята». (см. приложение к плану)</b>	2-3 раза		
<b>3 часть. Игра малой подвижности.</b>	1-2 раза		

НОД №40 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться,		

детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	2-3 мин.	Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Воспитатель убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами. Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).
	<b>2 часть. Общеразвивающие упражнения на стульях.</b>	5 раз	
	1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).	5 раз	
	2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).	6 раз	
	3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).	4 раза	
	4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямитесь, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).	4-5 раз	
	5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	По 5-6	
6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.	3-4 раза		
<b>Основные виды движений.</b>	3-4 раза		
<b>1. Прыжки из обруча в обруч</b> (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза.			
<b>2. Прокатывание мячей между предметами</b> (кубики, кегли), 3-4 раза.			
<b>Подвижная игра «У медведя во бору».</b>			
3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	3-4 раза		

НОД №41 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться,		

детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	2-3 мин.	Следить за техникой выполнения упражнений
	<b>2 часть. Обще развивающие упражнения на стульях.</b>		
	1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).	5 раз	
	2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).	5 раз	
	3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).	6 раз	
	4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).	4 раза	
	5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.	По 5-6		
<b>Основные виды движений.</b>			
1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза.			
2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз).		2-3 раза	
3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой			
<b>Подвижная игра «У медведя во бору».</b>			
3 часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.		10-12 раза 3-4 раза	

НОД №42 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу	2-3 мин.	ОВД



<p>детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p>	<p>на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз).</b></p> <p><b>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</b>На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>10-12раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» - дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ - двумя руками снизу). Воспитатель уделяет основное внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а выносить их вперед в момент ловли.Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №43 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу	2-3 мин.	

детей в метании в вертикальную цель, в ползании по гимнастической скамейки, в прыжках на двух ногах	на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.		
	<b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b>		
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	Следить за техникой выполнения упражнений
	2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).	По 3 раза	
	3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).	4-5 раз	
	4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).	6 раз	
	5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	3-4 раза	
<b>Основные виды движений.-1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз).</b>	5-6 раз		
<b>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</b>			
<b>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).</b>	2-3 раза		
<b>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</b> (см. НОД № 40)	2-3 раза		
<b>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</b>			

НОД №44 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через		ОВД

детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	2-3 мин.	Следить за техникой. Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо. Педагог ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой (или две встык), а далее кладет набивные мячи также в две линии. Сначала дети выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии. выполнения упражнений.
	<b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</b>	4-5 раз	
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз).	5-6 раз	
	3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	4-5 раз	
	4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.	2-3 раза	
	<b>Основные виды движений.</b>	2-3 раза	
<b>1. Ползание по гимнастической скамейке</b> с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	2-3 раза		
<b>2. Равновесие</b> - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).	2-3 раза		
<b>Подвижная игра «Перелет птиц».</b> Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.	3-4 раза		
<b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.			

НОД №45 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через		

детей в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в в прыжках на правой и левой ноге.	середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	2-3 мин.	Следить за техникой выполнения упражнений
	<b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</b>		
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	4-5 раз	
	4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	5-6 раз	
	5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.	4-5 раз	
<b>Основные виды движений.</b>			
1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза.	2-3 раза		
2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза.	2-3 раза		
3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.	2-3 раза		
<b>Подвижная игра «Перелет птиц».</b>			
<b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	3-4 раза		

НОД №46 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя	1 мин.	

детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. <b>2часть.</b> <b>Общеразвивающие упражнения.</b>	4-5 раз	Сначала дети выполняют упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.
	<b>1.</b> И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). <b>2.</b> И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). <b>3.</b> И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). <b>4.</b> И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение ( 5-6 раз). <b>5.</b> И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). <b>6.</b> И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.	5 раз	
	<b>Основные виды движений--1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики),</b> расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. <b>2. Прыжки через шнур справа и слева,</b> продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.	По 3 раза	
	<b>Подвижная игра «Перелет птиц».</b>	5-6 раз	
	<b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	4-5 раз	
		2 раза	
	2 раза		
	2-3 раза		
	2-3 раза		

НОД №47 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя	1 мин.	

детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	4-5 раз	Сначала дети выполняют упражнение в равновесии - ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.
	<b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.	5 раз	
	<b>Основные виды движений.</b> 1. <b>Равновесие</b> - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).	По 3 раза	
	<b>2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</b>	5-6 раз	
	<b>Подвижная игра «Перелет птиц».</b>	4-5 раз	
	<b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	2 раза	
	3-4 раза		

НОД №48 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют	1 мин.	ОВД

детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.		1. Воспитатель предлагает детям для прыжков в длину с места перестроиться в две шеренги и кладет на пол шнур.
	<b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</b>		
	<b>Основные виды движений.</b>	5 раз	
	<b>1. Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).</b>	5-6 раз	2. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м (можно обозначить). В руках у одной группы детей мячи среднего диаметра. По команде: «Бросили!» - дети перебрасывают мячи через шнур (способ - двумя руками из-за головы). Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол.
	<b>2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).</b>	5-6 раз	
<b>Подвижная игра «Бездомный заяц».</b> Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.	4-5 раз		
<b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	3-4 раза		
		10—12 р	

НОД №49 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют	1 мин.	ОВД

<p>детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через шнур; Упражнять в прокатывании мячей друг другу; повторить ходьбу и бег враспынную.</p>	<p>ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</b></p> <p><b>1.</b> И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).<b>2.</b> И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз).<b>3.</b> И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз).<b>4.</b> И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).<b>5.</b> И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Прыжки в длину с места</b> (10-12 раз).</p> <p><b>2. Перебрасывание мячей через шнур</b> двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз).</p> <p><b>3. Прокатывание мяча друг другу</b> (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).</p> <p><b>Подвижная игра «Бездомный заяц».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>10—12 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>1 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения ОВД</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

НОД №50 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий:	1-2 мин.	



детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.		
	<b>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</b>		
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).	6 раз	Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.
	2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).	6 раз	
	3. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).	6 раз	
	5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.	1 мин.	
Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.			
<b>Основные виды движений.</b>			
<b>1.Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).</b>	2-3 раза	Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.	
<b>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).</b>	2 раза		
<b>Подвижная игра «Самолеты».</b>	2-3 раза		
<b>3 часть. Игра малой подвижности.</b>	1-2 раза		

НОД №51 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий:	1-2 мин.	

<p>детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.</p>	<p>ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».</p> <p>3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 мин.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.</p> <p>Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №52 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.</p>	1-2 мин.	<p><b>ОВД</b></p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).</p> <p>Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательно упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии - ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторить 2-3 раза.</p>
	<p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.</b></p>	5-6 раз	
	<p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>	5 раз	
	<p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	6 раз	
	<p>3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).</p>	5-6 раз	
	<p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>	2 раза	
	<p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).</p>	2 раза	
	<p><b>Основные виды движений.1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони</b></p> <p>и ступни «по-медвежь») (2 раза).</p>	2-3 раза	
	<p><b>2. Равновесие</b> - ходьба по доске, положенной на пол.</p>	2-3 раза	
	<p><b>3. Прыжки через 5-6 шнуров</b>, положенных в одну линию.</p>	2-3 раза	
<p><b>Подвижная игра «Охотник И зайцы».</b></p>	2-3 раза		
<p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>	1-2 раза		

НОД №53 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в лазании по гимнастической стенке; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.</p>	1-2 мин.	<p>ОБД Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.</p>
	<p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.</b></p>		
	<p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>	5-6 раз	
	<p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	5 раз	
	<p>3. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).</p>	6 раз	
	<p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>	5-6 раз	
	<p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).</p>	2 раза	
	<p><b>Основные виды движений.1. Лазанье по гимнастической стенке</b> и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза).</p>	2 раза	
	<p><b>2.Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза).</b></p>	2-3 раза	
	<p><b>3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).</b></p>	2-3 раза	
<p><b>Подвижная игра «Охотник И зайцы».</b></p>	2-3 раза		
<p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>	1-2 раза		

НОД №54 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p> <p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки. в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p><b>2. Прыжки на двух ногах через препятствия</b> (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Пробеги тихо».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Воспитатель кладет на пол две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину держать прямо, не уронить мешочек.</p> <p>После упражнений в равновесии воспитатель кладет по двум сторонам зала бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук.</p> <p>Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.</p>

НОД №55 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p> <p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1.Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.</p> <p><b>2.Прыжки на двух ногах</b> через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза.</p> <p><b>3.Метание мешочков в горизонтальную цель</b> правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).</p> <p><b>Подвижная игра «Пробеги тихо».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения основных видов движений</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.</b> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.</p> <p><b>Основные виды движений. 1. Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).</b> Воспитатель ставит несколько корзин или кладет обручи большого диаметра, предлагает каждому ребенку взять 2-3 мешочка, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» - метать мешочки в цель. Затем дети идут и подбирают мешочки. Упражнение повторяется.</p> <p><b>Подвижная игра «Совушка».</b> Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Дети строятся в две шеренги, воспитатель кладет шнур (ориентир исходная линия) и раскатывает резиновую дорожку. После показа и объяснения дети первой шеренги выполняют прыжки в длину с места. Основное внимание уделяется правильному исходному положению рук и ног, приземлению на полусогнутые ноги. Сделав несколько прыжков подряд, дети первой шеренги отходят на 2-3 м и садятся в положение ноги скрестно. Вторая группа детей приступает к выполнению задания. Потом они идут отдыхать, а первая шеренга детей повторяет задание в прыжках. Педагог отмечает тех ребят, у кого прыжок получился дальше всех (можно поставить несколько предметов).</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.</p> <p><b>Основные виды движений.-1.Прыжки в длину с места«Кто дальше прыгнет».2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).</b></p> <p><b>Подвижная игра «Совушка».</b> Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения основных видов движений</p>



Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз).</b></p> <p><b>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</b></p> <p><b>Подвижная игра «Совушка».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>По 2-3 раза</p> <p>По 2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин</p>	<p>Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше».</p> <p>Упражнение проводится шеренгами (группами).</p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу. Упражнение в ползании с опорой на ладони и колени проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.</p>

НОД №59 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	2-3 раза	Следить за техникой выполнения основных видов движений
	<b>2 часть. Обще развивающие упражнения с мячом.</b>	4-6 раз	
	1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).	5 раз	
	2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).	4-5 раз	
	3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	5 раз	
	4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).	По 2-3 раза	
	5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).	По 2-3 раза	
	6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.	6-8 раз	
	<b>Основные виды движений.</b>		
	<b>1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.</b>		
<b>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему».</b>			
<b>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.</b>	2-3 мин		
<b>Подвижная игра «Совушка».</b>	1-2 мин.		
<b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.			

НОД №60 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя:	1-2 мин	

детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	«Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.		На одной стороне зала лежат на полу две доски (встык); на другой стороне зала лежат в шахматном порядке обручи на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети в колонне по одному выполняют упражнение в равновесии, а затем задание в прыжках на двух ногах.
	<b>2 часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.</b>		
	1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).	5 раз	
	3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).	5 раз	
4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).	5 раз		
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.	2-3 раза		
<b>Основные виды движений.</b>			
<b>1. Равновесие</b> - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).	2-3 раза		
<b>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</b> (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).	2-3 раза		
<b>Подвижная игра «Птички и кошка» .</b>			
<b>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</b>		1-2 мин.	

НОД №61 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя:	1-2 мин	

<p>детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>«Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p> <p><b>2 часть. Обще развивающие упражнения с косичкой.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза)</p> <p><b>2. Прыжки на двух ногах между предметами</b>, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p><b>Подвижная игра «Птички и кошка» .</b></p> <p><b>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</b></p>	<p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения основных видов движений</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

.НОД №62 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	1-2 мин.	<b>ОВД</b> Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза).  Воспитатель раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).
	<b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b> И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).	4-5 раз	
	3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).	5-6 раз	
	4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).	5 раз	
	5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться ( <b>ПРОГНУТЬСЯ</b> ), вернуться в исходное положение (5 раз).	5 раз	
	6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).	10-20 сек.	
	Основные виды движений- 1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).	2 раза	
	2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).	3-4 раза	
	<b>Подвижная игра</b> «Котятa И щенятa».	3-4 раза	
3 часть. Игра малой подвижности.	1-2 раза		

НОД №63 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	1-2 мин.	ОВД

детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места, упражнять в прокатывании мяча между кубиками	<b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b>		
	<b>1.</b> И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). <b>2.</b> И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз). <b>3.</b> И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). <b>4.</b> И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). <b>5.</b> И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЬСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз). <b>6.</b> И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).	4-5 раз	Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза).  Воспитатель раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).
		4-5 раз	
		5-6 раз	
		5 раз	
		5 раз	
		10-20 сек.	
		3-4 раза	
		3-4 раза	
		2-3 раза	
	1-2 раза		
	<b>Основные виды движений.</b>		
	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову.		
	2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.		
	3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.		
	<b>Подвижная игра «Котятa и щенятa».</b>		
	3 часть. Игра малой подвижности.		

НОД №64 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет	2-3 мин.	

<p>ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).</p> <p><b>Подвижная игра «Котята и щенята».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Воспитатель вместе с детьми выкладывает шнуры. Упражнение в прыжках в длину с места выполняется шеренгами поочередно. Основное внимание уделяется правильному исходному положению и приземлению на полусогнутые ноги.</p> <p>Дети перестраиваются в две шеренги. У одной шеренги мячи (среднего диаметра). Воспитатель напоминает, что бросать мяч способом двумя руками снизу следует как можно точнее партнеру в руки, а тот ловит мяч, не прижимая к груди (руки заранее не выставлять).</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №65 по физической культуре в средней группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет	2-3 мин.	ОВД

<p>ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</b></p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.</p> <p>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p> <p><b>Подвижная игра «Котята и щенята».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

**Старшая группа**



НОД №1 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную, бег враспынную; перестроение в колонну по одному в движении.</p> <p><b>2 часть.</b> <b>Общеразвивающие упражнения.</b> 1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1— руки в стороны; 2— руки вверх, подняться на носки; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение</p> <p><b>Основные виды движений.</b> 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «У кого мяч?».Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр руга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.</p>	<p>7-8 р.</p> <p>8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места</p>

НОД №2 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Упражнять в построении в колонну по одному;</p> <p>упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Пособия.</b></p> <p>Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2—3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.</p>	<p><b>1 часть.</b></p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).</p> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Быстро в колонну». дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место.</p>	2 р.	<p>Следить за техникой выполнения упражнений.</p>
	<p><b>2 часть.</b></p> <p><b>игровые упражнения.</b></p> <p>1. «Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется</p>	3-4 р.	
	<p>2. «Не промахнись». Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек в обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка).</p>	3-4 р.	
	<p>3. «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой</p>	2-3 р.	
	<p>Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим.</p>	2-3 р.	
<p><b>3 часть.</b></p> <p>Игра малой подвижности «У кого мяч?» (см. с. 15).</p>	2-3 р.		

НОД №3 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставкой до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.</p> <p><b>II часть.</b> <b>Общеразвивающие упражнения с мячом. «Мама, Папа, Я – спортивная семья»</b> <b>Основные виды движений.</b> 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой). 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). Подвижная игра «Сделай фигуру». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).</p> <p><b>3 часть.</b> Игра «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательным. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>40-50 сек.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>12-15 р.</p> <p>1,5 мин</p> <p>2-3 р.</p>	<p>Воспитатель предлагает детям перестроиться в две шеренги. Одна подгруппа остается с мячами в руках. Ребята свободно располагаются в определенном месте и после показа и объяснения выполняют с ними упражнения для второй подгруппы воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками (или другими предметами колокольчиками, шариками и т. д.). По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки, стараясь достать до предмета.</p>

Задачи	. Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.</p> <p><b>Пособия.</b> 3—4 мяча, 5—6 кеглей.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе враспынную, затем к бегу враспынную (в чередовании).</p> <p><b>2 часть.</b> <b>Игровые упражнения.</b> 1.«<b>Передай мяч</b>». Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза. 2.«<b>Не задень</b>». Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Подвижная игра «<b>Мы, веселые ребята</b>». дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят: «Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.</p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «<b>Найди и промолчи</b>» (см. с. 18).</p>	<p>30-60 сек</p> <p>2 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>при беге враспынную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура).</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу. При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения. «Осенний листопад»</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p> <p>2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком</p> <p>.Подвижная игра «Удочка».Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1 мин.</p> <p>6-7 р.</p> <p>6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>10-12 р.</p> <p>2-3 р</p>	<p>Воспитатель ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточно выполняют вначале ползание, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча.</p> <p>две колонны: одна самостоятельно выполняет броски мяча, вторая — ползание и равновесие</p>

НОД №6 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<p>Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.</p> <p><b>2 часть.</b> <b>Игровые упражнения.</b> 1.«Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—3 водящих.по сигналу воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах в круг и из него по мере приближения водящих.</p> <p>Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 сигра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, и игра повторяется.</p> <p>2.«Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 3 м, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу воспитателя дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8- 10 раз).</p> <p>Подвижная игра «<b>Быстро возьми</b>».дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—3 раза.</p>	2 мин.	<p>Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.</p>
	3-4р.	8-10 р.	
	3-4 р.		

НОД №7 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Разучить ходьбу	<b>1 часть.</b>		

<p>и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.</p> <p><b>Пособия.</b> Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.</p> <p>Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и в рассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.</p> <p><b>2 часть.</b> <b>Общеразвивающие упражнения с палкой. «В саду у бабушки»</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>2. И. п.: основная стойка, палка сверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой.</p> <p>1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке</p> <p>2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) Подвижная игра «<b>Мы, веселые ребята</b>». (см. с. 19).</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).</p>	<p>30-40 сек</p> <p>6 р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>.</p>	<p>Посредине зала ставятся дуги и на расстоянии 1,5—2 м кладется несколько брусков (пособия располагаются параллельно друг другу). Дети выстраиваются в две шеренги перед пособиями; воспитатель на примере двух детей показывает и объясняет упражнения, а затем по его сигналу подходит первая пара (по одному ребенку из каждой шеренги) и приступает к заданию и т. д.</p> <p>При пролезании основное внимание обращается на то, чтобы дети умели хорошо группироваться, наклоня голову как можно ближе к коленям. После выполнения пролезания каждый берет по одному мешочку, кладет его на голову, руки ставит на пояс и, перешагивая через бруски, старается пройти, чтобы сохранить правильную осанку</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №8 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).</p> <p><b>2 часть.</b> <b>Игровые упражнения.</b> 1. «<b>Поймай мяч</b>». Играющие распределяются на тройки. Двое встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется местами с проигравшим и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя.</p> <p>Воспитатель предлагает распределиться детям так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.</p>	1 мин.	<p>Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей.</p>
	<p>2. «<b>Будь ловким</b>». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя начинают (по одному) прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, ребенок возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок, оказавшийся вновь первым, поднимает руку над головой (2—3 раза).</p>	2-3 р.	
	<p>3. «<b>Найди свой цвет</b>». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разного цвета. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки команды, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).</p>	2-3 р.	

НОД №9 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну		



<p>перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.</p>	<p>по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.</p> <p><b>2 часть.Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево .</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.</p> <p>3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение .</p> <p>4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 2— вернуться в исходное положение.</p> <p><b>Основные виды движений</b> <b>Ходьба по гимнастической скамейке</b> боком приставным шагом, руки на поясе <b>Прыжки на двух ногах через шнуры</b>, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.). <b>3.Бросание мяча двумя руками от груди</b> (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнуров. Дети выстраиваются в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки. <b>Подвижная игра «Перелет птиц».</b> На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. <b>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</b></p>	<p>3-4 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>ОВД</p> <p><b>(3)Пособия</b> убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи.</p> <p>Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые).</p> <p>Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе.</p> <p>Упражнение проводится в среднем темпе.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №10 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.</p> <p><b>Пособия.</b> Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.</p>	1,5 мин.	<p>ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены.</p> <p>Мяч при передаче не должен посылатся с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.</p>
	<p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p>Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу. Воспитатель дает задание вначале девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение начинается мягким движением кисти.</p> <p>После объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно, а воспитатель занимается с группой мальчиков.</p>	4-5 мин.	
	<p>Мальчики распределяются на пары на расстоянии 2—3 м и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой. Мяч при передаче не должен посылатся с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.</p> <p>Затем они располагаются у исходной черты и по сигналу воспитателя начинают передвигаться, отбивая мяч правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя. достигнув финишной черты, поворачиваются кругом и таким же образом возвращаются на исходную линию (2—3 раза).</p>	4-5мин	
	<p><b>Подвижная игра «Не попадись».</b> Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	2-3 раза	

НОД №11 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. «Одеваемся на прогулку»</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Прыжки</b> — прыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).</p>	<p>6-7 р.</p> <p>6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>5 р.</p> <p>6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>10-12 р.</p>	<p>ОВД</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------

<p><b>Пособия.</b> 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).</p>	<p><b>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</b> (10—12 раз). <b>3. Переползание через препятствия</b> (гимнастическая скамейка). дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного шага. встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, спрыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться. Для перебрасывания мячей дети строятся двумя шеренгами на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной из шеренг по одному мячу. Исходное положение: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По сигналу первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам; те ловят их, не прижимая к груди, и опять возвращают. <b>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</b> Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра повт. <b>3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»</b></p>	<p>2-3 р.</p>	<p><b>(3)</b> Воспитатель предлагает первой шеренге детей встать на гимнастическую скамейку и по его сигналу выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; при этом воспитатель дает указания, отмечает наиболее типичные ошибки, например приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Приглашается вторая шеренга детей. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения упражнения воспитатель предлагает выполнять его обоим шеренгам детей, но поочередно. Это поможет увидеть недочеты и осуществить страховку.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №12 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне		

<p>ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.</p>	<p>по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>«Проведи мяч»</b> (баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает, как следует провести мяч: передвигаться надо на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.</p> <p>Воспитатель объясняет детям, что отбивать мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением вперед.</p> <p>Вначале воспитатель предлагает детям попробовать ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 м; причем с таким расчетом, чтобы они не мешали друг другу. Можно разделить на две Подгруппы: одна выполняет ведение на месте, вторая — с продвижением вперед, затем они меняются местами. «Не попадись».</p> <p><b>«Мяч водящему».</b> Играющие распределяются на две-Три команды и выстраиваются в круг, в Центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех Игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». При проведении данного игрового упражнения возможно деление на большее количество команд при повторении на следующих занятиях или на прогулке.</p> <p><b>Подвижная игра «Ловишки».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	3 мин.	<p>Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.</p> <p>По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно.</p>
		3-4 мин	
		3-4 мин.	

НОД №13 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Продолжать отрабатывать	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании.		ОВД

<p>навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.</p>	<p>Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Метание мяча в горизонтальную цель</b> правой и левой рукой с расстояния 2 м</p> <p><b>2. Лазанье</b> — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола</p> <p><b>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</b>, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать</p> <p>В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет набивные мячи (также в две линии 5—6 шт.) на расстоянии 40 см. дети выстраиваются в две шеренги, а после показа и объяснения перестраиваются в две колонны и выполняют упражнения в подлезании и равновесии поточным способом.</p> <p>Основное внимание воспитатель уделяет тому, чтобы при подлезании дети хорошо группировались и не задевали за верхний край обода, при выполнении упражнения на равновесие выполняли ходьбу переменным шагом, т. е. правой и левой ногой, сохраняя равновесие и удерживая правильную осанку.</p> <p><b>Подвижная игра «Удочка»</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5-7р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>(1) Воспитатель ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Воспитатель показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока первая подгруппа, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.</p> <p><b>Пособия.</b> Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски — высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b> «Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары, взять по одному мячу, и, передавая его друг другу, выполнять упражнение (пас правой и левой ногой попеременно, расстояние между детьми 3 м). Эстафета «Будь ловким». Повторить 2—3 раза.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2 мин.</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>2-3 р.</p>	<p><b>Эстафета</b> Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. Первые игроки, прыгая на двух ногах между предметами (кегли, кубики), достигают линии финиша, затем возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает прыгать после того, как каждый предыдущий пересечет линию старта (расстояние 5 м).</p>

НОД №15 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Учить детей	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по		П/И



<p>делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Пособия.</b> Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).</p>	<p>два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.</p> <p><b>2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.«Богатыри»</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловищ вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Пролезание</b> (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).</p> <p><b>2. Ходьба по гимнастической скамейке</b> на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).</p> <p><b>3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие</b> (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).</p> <p>Вначале выполняются упражнения в пролезании подряд через три обруча, затем дети переходят к выполнению упражнения в равновесии (поточно двумя колоннами после показа и объяснения). После этого пособия убираются; воспитатель кладет два мата (один на другой) и предлагает выполнить прыжок на препятствие (с места), используя взмах рук, затем прыжок с трех шагов разбега. Выполняется двумя колоннами поточно.</p> <p><b>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>5-6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>8 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.</p> <p>Пастух. Гуси, гуси! Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!</p> <p>Пастух. Есть хотите? Гуси.да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите!</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №16 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------



			указания
<p>Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 3 мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b> <b>«Посадка картофеля».</b> Дети выстраиваются в три-четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10—12 м от стартовой линии, чертят кружки по количеству картофелин, т. е. 5-6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона). (3—4 раза). <b>«Попади в корзину»</b> (баскетбольный вариант). Играющие (с мячами) располагаются полукругом вокруг корзины, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, - бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. После показа и объяснения дети поочередно, в колонне по одному (6—8 детей), выполняют броски с места в корзину. Вторая подгруппа детей в это время выполняет другое задание — <b>«Проведи мяч»</b> (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м). По сигналу воспитателя игроки меняются местами и приступают к выполнению очередного задания. <b>Подвижная игра «Ловишки-перебежки.».</b> <b>3 часть.</b> Игра малой подвижности <b>«Затейники».</b> Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! дружно вместе Сделаем вот так...» дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).</p>	3-4 р.	<p><b>«Посадка картофеля»</b> По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам и раскладывают картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращаются обратно с пустыми мешками и передают их следующим игрокам своей колонны. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше. Таким образом, одни сажают картошку, другие собирают ее. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполняют задание. Игра начинается по условному сигналу воспитателя; далее игроки приступают к бегу, после того как получают в руки полный или пустой мешочек</p>
		5-6 р.	
		5-6 р.	
		2-3 р.	
		3-4 р.	

НОД №17 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<p><b>Задачи:</b> Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекалывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перекалывании мяча в шеренгах.</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</b> <b>Основные виды движений.</b> <b>1. Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке, перекалывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной <b>2. Прыжки на правой и левой ноге</b> между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой <b>3. Перекалывание мяча двумя руками снизу</b>, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). <b>Подвижная игра «Пожарные на учении».</b> Дети строятся в тричетыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки. При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.</p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Все три упражнения выполняются раздельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. Дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли. После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения. После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перекалывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары).</p>

НОД №18 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи:</b> Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу ; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Пособия.</b> Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b> Игровые упражнения.</p> <p><b>1. «Мяч о стенку».</b> Одна подгруппа детей выстраивается в шеренгу перед стеной (заборчик, стенка веранды и т. д.) и одновременно бросает мяч о стенку и ловит его после отскока (расстояние от стенки 3 м).</p> <p><b>2. «Поймай мяч».</b> другая подгруппа делится на тройки. двое встают на расстоянии 2 м, а третий — между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. Если это ему удастся, он меняется местами с проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.</p> <p><b>3. «Не задень».</b></p> <p><b>Подвижная игра «Мышеловка»..</b></p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</b></p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 мин.</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p><b>И.У.</b></p> <p><b>(3)</b> Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. дети выстраиваются в две колонны и по сигналу выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их, Побеждает колонна, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза). После ходьбы можно предложить легкий бег между кеглями.</p>

НОД №19 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи:</b></p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление</p>	<p>2-3 мин</p>	

<p>Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.</p> <p><b>Пособия.</b> Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—6 кеглей.</p>	<p>движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</b></p> <p>1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой</p> <p>2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).</p> <p>5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч</p> <p>6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Прыжки с продвижением вперед</b> — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.</p> <p><b>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</b>, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.</p> <p><b>3. Отбивание мяча о землю</b>, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3 раза.</p> <p>После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращается на исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполняют упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест.</p> <p><b>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</b> (см. с. 31).</p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</b></p>	<p>4-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3-4 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раз</p> <p>2-3 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Дети строятся в две колонны. Воспитатель дает задание: от исходной черты выполнить прыжки попеременно на правой и левой ноге (два на правой и два на левой) до обозначенного предмета (кубика, кегли и т. д.), а затем вернуться в конец своей колонны. Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие медленно.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №20 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

<p><b>Задачи:</b> Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p> <p><b>Пособия.</b> Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>1. «Мяч водящему».</b> Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих.</p> <p><b>2. «По мостику».</b> Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 15 см), посередине ставится кубик. Воспитатель предлагает пройти «по мостику» на носочках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие и пройти дальше (2—3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Ловишки».</b> (с ленточками)</p> <p><b>III часть. Игра малой подвижности «Затейники»</b></p>		<p>указания</p> <p><b>И.У.</b></p> <p>(1). По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку команда победила. Игра повторяется.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №21 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи:</b>	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу	2-3 мин.	

<p>Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча).</p>	<p>воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба враспынную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</b></p> <p>1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз).</p> <p>5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед</b> (расстояние 5 м) — 2—3 раза.</p> <p><b>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке</b>, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).</p> <p><b>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках</b>, руки за головой (2—3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Удочка»</b> (см. с. 21).</p> <p><b>3 часть..Ходьба в колонне по одному</b>, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.</p>	<p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Вначале выполняется упражнение в отбивании мяча и пролезании через обруч (дугу) с мячом в руках.отбивая мяч одной рукой, пройти шагом до черты; затем взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью), подойти к обручу и пролезть, не задевая за верхний край обода, повторить пролезание и шагом вернуться в конец своей колонны.</p> <p>Упражнения выполняются поточным способом двумя колоннами.</p> <p>После того как дети закончат выполнять упражнения с мячом и в пролезании, они приступают ко второму заданию: ходьбе по гимнастической скамейке на носках.в конце скамейки (на 0,5 м от самого края) кубик, который следует перешагнуть обычным шагом, затем сойти со скамейки не прыгая.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи:</b> Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур.</p>	<p><b>1 часть..</b>Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>1. «Перебрось и поймай».</b> дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3 м. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. По сигналу воспитателя игроки команды, имеющей мячи, бросают мяч в «коридор» правой рукой, а игроки второй шеренги ловят его двумя руками после отскока. В данном упражнении развиваются глазомер и ловкость, а также координация движений.</p> <p><b>2.«Перепрыгни - не задень».</b> Дети выстраиваются в две-три колонны. Играющие перепрыгивают (продвигаясь вперед) через шнур (длина 4 м) на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева, В конец своей колонны возвращаются шагом.</p> <p><b>П.И. «Ловишки парами».</b>дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» ---- дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м)..</p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>4-5 мин.</p> <p>4-5 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>подсчитывается количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами</p>

НОД №23 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p><b>Задачи:</b> Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p><b>Пособия.</b> 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, враспынную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег враспынную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</b></p> <p>1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение</p> <p>3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение</p> <p>5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4—вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Лазанье — подлезание под шнур</b> (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура</p> <p><b>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета</b> (расстояние 5 м</p> <p><b>3. Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (40 см от уровня пола), вдоль зала ставит две гимнастические скамейки. После показа и объяснения дети подлезают под шнур три раза подряд, а затем приступают к заданию в равновесии поточным способом двумя колоннами. Вначале выполняет первая подгруппа детей, а вторая, стоя в шеренге, наблюдает; потом по сигналу воспитателя подходит следующая подгруппа детей.</p> <p><b>Подвижная игра в «Пожарные на учении»</b></p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>После того как дети выполняют упражнения в подлезании и равновесии, пособия убираются и воспитатель отмечает исходную линию и линию, до которой следует выполнить прыжки. дети двумя колоннами по сигналу воспитателя выполняют их .</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №24 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи:</b>	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в	2-3 мин.	



<p>Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.</p> <p><b>Пособия.</b> Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—6 кубиков, 5—6 брусков.</p>	<p>один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>1.«Кто быстрее».</b> Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли (по количеству команд), затем проводится еще одна черта (линия финиша). У каждого играющего по одному малому мячу. По сигналу воспитателя стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета; затем, отбивая мяч в ходьбе, идут до второй финишной черты, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание (2 раза)</p> <p><b>2.«Мяч о стенку».</b> Одна подгруппа играющих встает на расстоянии 3 м от стенки (заборчика) и выполняет броски о стену и ловлю двумя или одной рукой после отскока от земли. Каждый выполняет задание в произвольном темпе. Вторая подгруппа детей выполняет отбивание мяча в ходьбе или на месте правой или левой рукой.</p> <p><b>Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</b> Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.</p> <p><b>3. часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.</b> Игра малой подвижности.</p>	<p>2 раза</p> <p>4-5 мин.</p> <p>4-5 мин.</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Следить за соблюдением правил игровых упражнений</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

НОД №25 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи:</b>	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по	2-3 раза	<b>ОВД</b>

<p>Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p><b>Пособия.</b> Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12—20 см)</p>	<p>одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 -- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3— выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны</p> <p><b>2. Прыжки</b> — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см)</p> <p><b>3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах</b> (способ — стоя на коленях).</p> <p><b>Подвижная игра «Кто скорее до флажка».</b> Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков.</p> <p><b>3 часть.. «Сделай фигуру».</b> Ходьба в колонне по одному (или враспынную), по сигналу воспитателя: «Стоп!» —--- дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.</p>	<p>6 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>10-15 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Воспитатель ставит пособия, после показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение в равновесии в среднем темпе. При выполнении данного задания обязательна страховка.</p> <p>После того как дети пройдут по доске два-три раза, пособия убираются и воспитатель в две линии раскладывает бруски. Дети также двумя колоннами поточно выполняют упражнения в прыжках. Основное внимание уделяется перепрыгиванию без остановки и мягкому приземлению на полусогнутые ноги. Для выполнения третьего упражнения дети перестраиваются в две Шеренги, в руках у одной подгруппы мячи. По указанию воспитателя они приступают к их перебрасыванию.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи:</b> Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. <b>Пособия.</b> 8—10 кеглей</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>1.«Кто дальше бросит».</b> Дети распределяются по всей площадке и лепят по несколько снежков (4—5 шт.). По сигналу воспитателя на исходную позицию выходит первая группа детей, дается задание: бросить снежки до кеглей, стоящих на расстоянии 3—4 м, вторая линия — 5—6 м и третья — 8—10 м. Отмечается самый ловкий из играющих, подходит вторая подгруппа ребят, задание повторяется.</p> <p><b>2.«Не задень».</b> Воспитатель вместе с детьми, предварительно объяснив задание, выкладывает в одну линию (в чередовании) горку снежков (из 3—4 шт.), затем ставит кеглю, опять снежки и т. д. на расстоянии 50 см одну от другой (5 горок и 5 кеглей). Играющие распределяются на две команды, дается задание: быстро пройти, не задев предметы. Сначала выполняет одна команда, затем вторая, и подсчитывается количество задетых предметов. Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».</p>	<p>2-3 мин</p> <p>3-4 раза</p>	<p><b>П.И.</b></p> <p>На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий — «Мороз-Красный нос» становится посередине площадки лицом к играющим и произносит: «Я — Мороз-Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?» Играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз». После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой — «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись</p>

НОД №27 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Пособия. Флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8—10 см) на полгруппы, 8—10 кеглей.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взавшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</b> 1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение 2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой 3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение 4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение 5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение 6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8</p> <p><b>Основные виды движений.</b> <b>1. Прыжки</b> — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м <b>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши</b> <b>3. Ползание</b> на четвереньках между кеглями, не задевая за них Воспитатель ставит кегли на расстоянии 1 м одну от другой, и первая подгруппа детей выполняет ползание между кеглями, стараясь не задеть их. Детям второй подгруппы предлагается упражнение с мячом: подбросить и поймать его после хлопка в ладоши. Бросание мяча вверх и его ловлю дети выполняют в произвольном темпе, расположившись в рассыпную. По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p> <p><b>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</b> (см. с. 31). <b>3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</b></p>	<p>2-3 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p><b>ОВД</b> 1. Дети делятся на две подгруппы и строятся у исходной черты шеренгами. По сигналу воспитателя первая подгруппа детей выполняет прыжки: два на правой, два на левой и т. д. Каждый прыгает в собственном темпе, главное — не быстрота, а точность выполнения упражнения, координация движений. Можно предложить счет 1—2 (про себя), чтобы легче выполнять задание. Дети прыгают до обозначенной линии, делают два шага вперед, поворачиваются кругом и наблюдают, как упражнение в прыжках выполняет следующая подгруппа детей. Затем воспитатель предлагает повторить упражнение в прыжках первой подгруппе детей, а вторая в это время отдыхает.</p>

НОД №28 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<p><b>Задачи:</b> Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>1.«Метко в цель».</b> Играющие метают снежки в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча.</p> <p><b>2.«Кто быстрее до снеговика».</b></p> <p><b>3.«Пройдем по мостику».</b> Ходьба по снежному валу в медленном темпе, балансируя руками, в колонне по одному. В конце мостика надо сойти не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку.</p> <p><b>Подвижная игра «Мороз-Красный нос (см. с. 52).</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. <b>Игра малой подвижности «Найди предмет».</b></p>	<p>1-2 мин</p> <p>По 4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза 2 раза</p>	<p><b>И.У.</b></p> <p>2.Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии — 3—4 м, у каждого перед ногами положен снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика; затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его в руки и поднимают над головой. Игровое упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются те дети, которые быстро и правильно выполнили упражнение.</p>

НОД №29 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи:</b>	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по	2-3 мин.	<b>П.И.</b>

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.</p> <p><b>Пособия.</b> Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8 - 10 шт.).</p>	<p>одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3— 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах</b> (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.</p> <p><b>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</b>, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки)</p> <p><b>3. Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе)</p> <p>Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча, как во время переброски, так и при его ловле, т. е. осуществлять зрительный контроль. Прежде чем дети приступят к перебрасыванию, необходимо проверить исходное положение — ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется по команде воспитателя.</p> <p><b>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</b></p> <p><b>3 часть.. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</b></p>	<p>6-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой — дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: Охотник» — зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него два-три мяча).</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №30 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи:</b>			<b>И.У.</b>

<p>Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. <b>Пособия.</b> 10—12 кеглей.</p>	<p><b>1 часть.</b> Одна подгруппа детей занимается с воспитателем, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м). Вторая подгруппа в это время лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной воспитателем линии (шнуром, веревкой и т. д.) с таким расчетом, чтобы на каждого пришлось по 3—4 снежка. После того как первая подгруппа закончит ходьбу на лыжах, по сигналу воспитателя дети меняются: первая лепит снежки и выкладывает на другой линии, а вторая надевает лыжи и выполняет задание.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>1.«Метко в цель».</b> Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По сигналу дети метают снежки, стараясь их сбить. Затем подходит вторая подгруппа детей и также выполняет броски по цели.</p> <p><b>2.«Смелые воробышки».</b> Дети строятся в круг, перед каждым лежит по два снежка.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дети идут между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задевать и не нарушать цепочку.</p>	<p>2.В центре находится кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя впрыгивают через снежки в круг и выпрыгивают обратно по мере приближения кошки. Воробей, до которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру, Подсчитывает количество проигравших, и выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечается самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №31 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи:</b>	<b>1 часть.</b> Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По	2-3 мин.	<b>П.И.</b>

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Пособия.</b> Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6—8 кеглей, мячи.</p>	<p>сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p><b>2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад; 3— обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч; 7—8 — вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево</p> <p>4. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Лазанье</b> — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек</p> <p><b>2. Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка</p> <p><b>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями</b> (расстояние между кеглями 40 см)</p> <p><b>4. Бросание мяча о стену.</b></p> <p>Лазанье дети выполняют по два-три человека (по количеству пролетов). Воспитатель обращает внимание детей на работу рук и ног при разноименном способе — движения начинают правая рука и левая нога и т. д.</p> <p>Вторая подгруппа бросает мяч о стену (расстояние до стенки 3 м) и ловит его после отскока от пола. Упражнение дети выполняют самостоятельно, каждый в своем темпе и ритме. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Затем выполняются упражнения в равновесии и прыжках двумя колоннами поточным способом.</p> <p>При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре обязательна страховка, поэтому воспитатель находится рядом с детьми и в случае потери равновесия осуществляет поддержку.</p> <p><b>Подвижная игра «Хитрая лиса».</b></p> <p><b>.3 часть..</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз 16-20 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 мин.</p> <p>2-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №32 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------



			указания
<p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер. Пособия. 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке</p> <p><b>2 часть.. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.</p> <p><b>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</b> (расстояние 5 м) — 3—4 раза.</p> <p><b>3. Метание</b> — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).</p> <p><b>.Подвижная игра «Медведи и пчелы.</b> Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.</p> <p>На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.</p> <p>Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно слезать, а не спрыгивать, на лестницу залезать не выше 4—5-й рейки. Воспитатель обязательно осуществляет страховку детей; если возникает необходимость, оказывает помощь</p> <p><b>3 часть.. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</b></p>	2-3 мин.	<p>Упражнение в равновесии проводится поточно двумя колоннами. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая проводится на расстоянии 2—3 м, чтобы дети имели возможность небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз.</p> <p>Для выполнения упражнений в прыжках и забрасывании мяча в корзину (кольцо) дети подразделяются на две подгруппы. Первая самостоятельно выполняет прыжки — два на правой и два на левой между кубиками, затем только на правой и на левой ноге, и так несколько раз. После выполнения прыжков дети возвращаются в конец своей колонны шагом, что и будет являться одновременно кратким отдыхом.</p>
		6-7 раз	
		6-7 раз	
		6-8 раз	
		6-7 раз	
		6-8 раз	
		2 мин.	
		2-3 раза.	
		3-4 раза	
		5-6 раз	
3-4 раза			
1-2 раза			

НОД №33 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.</p>	<p><b>1 часть..</b> Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.</p> <p><b>2 часть.. Игровые упражнения.</b></p> <p>Первая подгруппа детей, разбившись на пары, примерно равные по своим физическим возможностям, катают друг друга на санках. Дети второй подгруппы под руководством воспитателя <b>упражняются в ходьбе на лыжах:</b> переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м. По Сигналу воспитателя дети меняются.</p> <p><b>«Сбей кеглю».</b> Дети лепят снежки и встают на исходную линию шеренгу. На расстоянии 2—2,5 м от исходной черты ставятся в ряд (в одну линию) несколько цветных кеглей. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить их. Отмечаются те дети, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая шеренга (каждый бросает по 2 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Ловишки парами».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>По 2 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин</p>	<p><b>П. И</b></p> <p>Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, и каждый отмечает для себя пару. По сигналу воспитателя: «Беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют их, пятнают. При повторении игры дети меняются местами.</p>

НОД №34 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять</p>	<p><b>1 часть..</b> Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг,</p>	<p>1-2 мин</p>	<p><b>ОВД</b></p>

<p>детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Пособия. длинный шнур (веревка), 4—6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы.</p>	<p>сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p>7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Прыжки в длину с места</b> (расстояние 40 см) — 6—8 раз.</p> <p><b>2. Проползание под дугами на четвереньках</b>, подталкивая мяч головой перед собой.</p> <p><b>3. Бросание мяча вверх.</b></p> <p><b>Подвижная игра «Совушка».</b> На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «день!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка.</p> <p><b>3 часть.. Игра малой подвижности «Летает - не летает».</b></p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Дети выстраиваются в две шеренги одна против другой, перед каждой воспитатель выкладывает из двух шнуров «ручеек».</p> <p>Предварительно дается показ (посередине шеренг) упражнения, где основное внимание уделяется энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги. По команде воспитателя упражнение выполняет сначала первая шеренга детей, затем вторая. Перед выполнением прыжка воспитатель должен убедиться в правильном исходном положении.</p> <p>После того как дети выполняют несколько прыжков, шнуры убираются; воспитатель ставит в два ряда дуги и предлагает одной подгруппе детей выполнить ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**НОД № 35 по физической культуре в старшей группе**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	<p><b>1 часть.</b> ОРУ с мячом</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b> Повторение материала. <b>«Кто быстрее».</b> <b>«Пробеги — не задень».</b> Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). детям предлагается пробежать «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго, не задев за них. Игровое упражнение выполняет сначала первая подгруппа, затем вторая (2—3 раза).</p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».</b></p>	2-3 раза  2-3 раза  1-2 раза	<p align="center"><b>И.У.(1)</b></p> Игра повторяется 2—3 раза.

**НОД № 36 по физической культуре в старшей группе**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	<p><b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную,</p>		<p align="center"><b>ОВД</b></p>

<p>ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Пособия. Обручи по количеству детей, 6—8 брусков, 2—4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20—25 см).</p>	<p>построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</b></p> <p>1. И. п.: основная Стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза).</p> <p>7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (6 раз).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Ходьба по наклонной доске</b> (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).</p> <p><b>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски</b> (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).</p> <p><b>3. Забрасывание мячей в корзину</b> (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).</p> <p><b>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</b> (см. с. 56).<b>3 часть.</b> Игра малой подвижности</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6 раз</p>	<p>Воспитатель ставит пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу вверх и вниз по доске, свободно балансируя руками. Затем дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет прыжки на двух ногах через бруски, а вторая друг за другом поточным способом забрасывает мяч в корзину. По сигналу воспитателя дети меняются местами и, после того как воспитатель убедится, что все готовы, приступают к упражнениям.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 37 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить	<b>1 часть.</b>		

игровые упражнения с бегом и метанием.	ОРУ с мячом		Следить за техникой выполнения упражнений.
	<b>2 часть. Игровые упражнения.</b> Повторение материала. <b>«Кто быстрее».</b> <b>«Пробеги — не задень».</b> Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). детям предлагается пробежать «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго, не задев за них. Игровое упражнение выполняет сначала первая подгруппа, затем вторая (2—3 раза).	5-6 мин.  5-6 мин.	
	<b>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».</b> Ходьба в среднем темпе.	3-4 раза	

НОД № 38 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по	2-3 мин.	

<p>ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Пособия. Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см).</p>	<p>одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>Прыжки в длину с места</b> (расстояние 50 см) — 8—10 раз.</p> <p><b>Отбивание мяча одной рукой</b>, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза.</p> <p><b>Лазанье</b> - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Не оставайся на полу.</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.</p>	<p>6-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегают по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишку. Игра возобновляется.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 39 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе			<b>И.М.П.</b>

на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	<p><b>1 часть.</b> Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его наблюдением.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p>1. «Кто дальше». На расстоянии 8—9 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 шт.). Приглашается первая подгруппа детей (у каждого по три снежка); по сигналу воспитателя они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, у которых бросок получился самый дальний. Затем приглашается вторая подгруппа.</p> <p>2. «Кто быстрее». Играющие (полгруппы) выстраиваются на исходной черте в шеренгу. По сигналу воспитателя они должны быстро добежать до кубика, повернуться кругом, сделать два прыжка на одной ноге и бегом вернуться на исходную линию. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая подгруппа детей.</p> <p><b>3 часть. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».</b></p>	4-5 мин.	Воспитатель заранее в каком-то месте на участке отмечает следы «зайца» и постепенно подводит к ним детей. Увидевший следы первым считается победителем.
		15-16 мин	
		3 раза	

НОД № 40 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между	2-3 мин.	<b>ОВД (2)</b>



<p>ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p> <p>Пособия. 3—4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания.</p>	<p>предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения на скамейках.</b></p> <p>1. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в Стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2— наклон вправо (влево); 3— выпрямиться; 4—вернуться в исходное положение — 6 раз.</p> <p>3. И. п.: сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя лицом к скамейке. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2—шаг левой ногой на скамейку; 3—шаг правой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение (4—5 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3 раза).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Метание мешочков в вертикальную цель</b> правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз).</p> <p><b>2. Подлезание под палку</b> (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).</p> <p><b>3. Перешагивание через шнур</b> (высота 40 см) — 2—3 раза. Основное внимание уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному замаху.. Через одну ребенок перешагивает, под другую подлезает, и так в чередовании по количеству пособий. Удобно использовать резинки, прикрепляя их за крючки. Предварительно необходимо проверить, чтобы закрепление было прочным.</p> <p><b>Подвижная игра «Мышеловка».</b> (см. с. 14).</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура (рейки), а перешагивание — попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур</p>

НОД № 41 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить	<b>1 часть.</b> Построение в колонну по одному, перестроение в круг, взявшись за руки.		<b>П.И.</b>

<p>игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание теннисных мячей на дальность и в цель. Пособия. 3 обруча.</p>	<p>По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга воспитатель останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>1.«Точно в круг».</b> Воспитатель кладет три обруча и предлагает детям встать на расстоянии 2—3 м от них, положив мячи у ног</p> <p><b>2.«Кто дальше».</b> Дети выстраиваются в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три мяча на дальность. В качестве ориентира можно положить те же обручи на разное расстояние — на 6, 8 и 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние три броска. Подходит вторая подгруппа и также выполняет задание.</p> <p><b>Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), Прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 42 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну		

<p>медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Пособия. 2 гимнастические скамейки, 2—4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы.</p>	<p>по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба враспынную; построение в колонны.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3. И. п.: Ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз)</p> <p>6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Лазанье</b> влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p><b>2. Ходьба по гимнастической скамейке</b>, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).</p> <p><b>3. Прыжки с ноги на ногу</b>, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза.</p> <p><b>4. Отбивания мяча в ходьбе</b> (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстоянии 8 м.</p> <p><b>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</b></p>	<p>1-2 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>3-4 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение выполняется в колонне поточно, но с таким интервалом между детьми, чтобы они не мешали друг другу (ведение мяча по правой стороне, а возвращение с мячом в руках по левой).</p>
	<p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.</p>		

НОД № 43 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			<b>ОВД (2)</b>

Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).	2-3 мин.	Из снежков выкладывается круг, играющие - стоят за кругом, в центре — ловишки (два-три). Дети впрыгивают на двух ногах в круг и выпрыгивают из него по мере приближения ловишек, а те стараются «заморозить» играющих. Через несколько секунд (как только будут осалены 5—6 детей) игра останавливается, и выбираются новые ловишки из числа ни разу не пойманных.
	<b>2 часть. Игровые упражнения.</b> <b>1.«Гонки санок».</b> Играющие (первая шеренга) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — играющие передвигаются на санках до обозначенного места (расстояние 8—10 м), отталкиваясь ногами. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех достиг линии финиша. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2—3 раза.	2-3 раза	
	<b>2.«Не попадись».</b> <b>3.«По мостику».</b> Ходьба по снежному валу, свободно балансируя руками.	2-3 мин 3-4 раза	
	<b>Подвижная игра «Ловишки парами»</b> <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	3-4 раза	

Март

НОД № 44 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в	2-3 мин.	<b>ОВД</b>

<p>ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Пособия. Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8—10 обручей, канат.</p>	<p>другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную. Построение в три колонны.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 – наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8—10 раз подряд).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p><b>2. Прыжки из обруча в обруч</b>, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.</p> <p><b>3. Перебрасывание мяча друг другу</b> и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).</p> <p><b>Подвижная игра «Пожарные на учении».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p>	<p>6-7 раз</p> <p>5-6раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8-10 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>10-12раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Одна подгруппа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии; основное внимание уделяется правильной осанке: голову и спину держать прямо, удерживая мешочек на голове, чтобы он не упал. Вторая подгруппа выполняет прыжки из обруча в обруч; при этом воспитатель указывает на темп упражнения, способ выполнения и на организационные моменты. После выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 45 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровые	<b>1 часть.</b> Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2	2 мин.	<b>П.И.</b>

<p>упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Пособия. Ключки и шайбы по количеству детей.</p>	<p>мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. <b>2 часть.</b> Игровые упражнения. <b>1. «Пас точно на клюшку».</b> Дети разбиваются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Играющий несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, а он, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке. <b>2.«Проведи — не задень».</b> Играющие выстраиваются в три-четыре колонны, в руках у каждого клюшка и шайба. Воспитатель дает задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 1 м). По сигналу воспитателя начинают игроки, стоящие в колоннах первыми. Как только они пересекут условную линию и встанут лицом к играющим, в игру вступает следующий игрок. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую и встать в свою колонну. Побеждает команда (колонна), правильно и быстро выполнившая задание. <b>Подвижная игра «Горелки,</b> <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>3-4 мин  3-4 мин  3-4 раза  1 мин.</p>	<p>Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором произносят «Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги!» С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 46 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в ходьбе	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну		

<p>и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Пособия. 2 стойки, шнур, 8 10 кеглей (кубиков), мешочки для метания.</p>	<p>по одному и в круг. Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1—3 — три рынка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, руки вверху. 1 наклон вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>3. И. п. : лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед. Менять положение ног на счет 1 - 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) — 2—3 раза.</p> <p>5. И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>1. Прыжок в высоту с разбега</b> (высота 30 см) — 5—6 раз.</p> <p><b>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой</b> (от плеча) — 5—6 раз.</p> <p><b>3. Ползание на четвереньках между кеглями</b> (2—3 раза).</p> <p>После того как каждый прыгнет не менее 5—6 раз, пособия убираются и дети переходят к метанию мешочков в цель с расстояния 3 м. Цель расположена на высоте 2 м. дети выстраиваются в звенья по количеству мишеней у каждого в руках по два мешочка. После того как все выполнят по два броска, мешочки подбираются, и упражнение повторяется еще 2 раза. Если после выполнения двух упражнений останется резерв времени, воспитатель предлагает ползание на четвереньках между кеглями.</p> <p><b>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</b></p> <p><b>3 часть. Эстафета с мячом</b> (большого диаметра)</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>6 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>6-7 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (на концах Шнура мешочки с песком).Высота шнура от уровня пола 30 см. Воспитатель на примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и поясняет упражнение, обращая внимание на разбег и отталкивание от линии, обозначенной шнуром (мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур с взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие руки вперед. Воспитатель объясняет также детям, что разбег не должен быть большим (3—4 м), а отталкиваться можно правой или левой ногой, кому как удобно. Дети выстраиваются в шеренгу и друг за другом выполняют прыжки.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 47 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	<b>1 часть.</b> Построение в Шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания.		<b>И.У. 1</b>

<p>непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Пособия. Шнур длинный (или веревка), мячи (диаметр 20—25 см) на треть группы.</p>	<p>Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15—20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин), и внимательно следит за внешними признаками утомления. Для некоторых он делает знак рукой к остановке, остальные продолжают. После бега и ходьбы врассыпную перестроение в колонну по одному.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>1.«Поймай мяч».</b></p> <p><b>2.«Кто быстрее».</b> Играющие выстраиваются в две (три-четыре) колонны у исходной черты. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, выполняют прыжки на правой (левой) ноге до кегли (флажка), расположенной на расстоянии 4 м, обогнув предмет, они бегут к своей команде, и, как только пересекут черту, упражнение начинает выполнять следующий игрок в колонне. Побеждает команда, быстро выполнившая задание.</p> <p><b>Подвижная игра «Карусель».</b> Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух: «Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом!»</p> <p>После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит: «Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два. Вот и кончилась игра!»</p> <p>Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю и расходятся по всей площадке. Игра проводится 2 раза.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Дети распределяются на тройки и свободно располагаются по всей площадке. двое детей встают на расстоянии 2—2,5 м один от другого; в руках у одного мяч, третий играющий находится между ними. В тот момент, когда один ребенок перебрасывает мяч другому, находящийся между ними должен коснуться мяча рукой.</p> <p>Если это удастся, то он становится на место бросившего мяч, а тот занимает место водящего. Когда ребенок долго не может поймать мяч, он поднимает вверх правую руку, и дети с помощью короткой считалки определяют нового водящего.</p>
	<p>1 мин.</p>		
	НОД № 48 по физической культуре в старшей группе		

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал		



<p>ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры.</p>	<p>воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.</p> <p><b>2 часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловищ 1 присесть; 2 взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 —2 поворот туловища вправо; 3 - 4 вернуться в исходное положение то же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: основная стойка обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху. 1—2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4- вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 - вернуться в исходное положение то же левой ногой (6 раз).</p> <p>6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).</b></p> <p><b>2. Ходьба по гимнастической скамейке</b> боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).</p> <p><b>3. Прыжки правым (левым) боком</b> через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Ловишки».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>После пока и объяснения дети перестраиваются из шеренги в колонну по одному и выполняют ползание по скамейке, а затем упражнении в равновесии (со скамейки не спрыгивать, а спокойно сходить). Если пособия позволяют, то можно выполнять двумя колоннами.</p> <p>Вдоль зала с двух сторон воспитатель выкладывает короткие шнуры, и дети двумя колонна ми поточным способом выполняют прыжки через шнуры.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 49 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	<b>1 часть..</b> Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить	4 раза	<b>И.У. 1</b>

<p>беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Пособия. Мешочки с песком (3 шт.), длинный шнур, 2—3 мяча (диаметр 20—25 см).</p>	<p>4 раза.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>1.«Канатоходец».</b> Играющие выстраиваются у исходной черты в три колонны. На расстоянии 3 м напротив каждой колонны ставится по одному предмету (кубик, кегля, флажок на подставке).</p> <p><b>2.«Удочка».</b> Дети становятся по кругу на расстоянии одного-двух шагов. В центре воспитатель, он вращает по кругу шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка к каждому играющему следует подпрыгнуть на месте, не задев за него. Тот, кто задел за мешочек, делает шаг назад. Воспитатель делает паузу, и выбывшие из игры возвращают в круг. Упражнение повторяется 3-4 раза.</p> <p><b>3 часть.</b> Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>В руках у игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя ребята кладут мешочки на голову, руки в стороны и начинают быстро передвигаться до обозначенного места. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки и быстро возвращаются к своей команде, передают его следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.</p>
		<p>3-4 раза</p>	
		<p>2-3 раза</p>	

НОД № 50 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем	1-2 мин.	<b>ОВД</b>

<p>ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.</p> <p>Пособия. По два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5—6 набивных мячей.</p>	<p>перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 - отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3—4 приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 присесть, спину и голову держать прямо; — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки внизу. 1 — наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 - вернуться в исходное положение то же в другую сторону (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: Сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-3 — «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые. 1 —2 — поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; 3 - 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах назад; 3 — мах вперед; 4 — вернуться в исходное положение то же другой ногой (по 4 раза каждой ногой).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки внизу. На счет 1 —8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз).</b></p> <p><b>2. Подлезание под шнур</b> (палку) боком справа и слева (6 раз)</p> <p><b>3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.</b></p> <p><b>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</b></p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	<p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>По 4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Воспитатель ставит три корзины (кладет обручи), дети рас7 полагаются на расстоянии 3 м от мишени, в руках у каждого по два мешочка. Один мешочек в руках, второй лежит на полу у ног. По сигналу (предварительно дается показ упражнения, когда дети стоят в шеренге и всем хорошо видно) дети метают мешочки в горизонтальную цель. После того как все бросят, дети подходят, берут мешочки, и упражнение повторяется еще 2 раза.</p> <p>Вдоль зала ставятся две стойки и натягивается шнур на расстоянии 40 см от уровня пола. Первая подгруппа детей подлезает правым и левым боком 3—4 раза подряд, а затем выполняет упражнение в равновесии колонной по одному. Затем подходит вторая подгруппа детей.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 51 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя		

<p>беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Пособия. Кегли и мячина полгруппы детей.</p>	<p>дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза.</p>	2-3 раза	<p>Следить за техникой выполнения упражнений</p>
	<p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p>		
	<p><b>1.«Прокати и сбей».</b> На расстоянии 5 м от исходной линии воспитатель ставит кегли по количеству играющих дети делятся на две подгруппы. выстраивается первая подгруппа, в руках у детей по одному большому мячу. По сигналу воспитателя ребята прокатывают его в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи и переходят на место тех, кто выполнил упражнение, т. е. меняются местами. Упражнение повторяется 2—3 раза.</p>	2-3 раза	
	<p><b>2.«Пробеги - не задень».</b> Воспитатель ставит кегли в одну линию на расстоянии 40 см одну от другой. Дети строятся в колонну по одному и пробегают между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется 2—3 раза. Ведущих колонны можно заменят при каждом повторении.</p>	2-3 раза	
	<p><b>Подвижная игра Удочка</b></p>		
	<p><b>III часть. Эстафета с мячом.</b></p>	2-3 раза	
		1-2 раза	

НОД № 52 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную (в	2-3 мин.	

<p>в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.</p>	<p>чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5.И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза).</p> <p><b>2. Прыжки из обруча в обруч</b> (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).</p> <p><b>3. Метание в вертикальную цель</b> с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).</p> <p><b>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»</p>	<p>6-7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза 1-2 мин.</p>	<p>Вначале дети метают в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Упражнения в равновесии и прыжках выполняются поточным способом двумя-тремя колоннами (в зависимости от количества пособий).</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 53 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей	<b>1 часть.</b> Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании:	2 раза	

<p>в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p> <p>По со б и я. Один малый мяч (диаметр 6—8 см), 3 мяча большого диаметра.</p>	<p>10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза).</p> <p><b>II часть. Игровые Упражнения.</b></p> <p><b>1.«Ловишки-перебежки»</b></p> <p><b>2.«Стой».</b> Играющие образуют круг, в центре которого стоит Водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит:</p> <p>«Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и старается попасть в кого-либо. Осаленный становится новым водящим, и игра продолжается.</p>	2-3 раза	<p>Следить за техникой выполнения игровых упражнений</p>
	<p><b>3.«Передача мяча в колонне».</b> Играющие выстраиваются в три колонны, в руках у первых игроков по одному большому мячу. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой. Как только последний игрок в колонне получает мяч, он бежит вперед колонны и также передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание.</p>	2-3 раза	
	<p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному за командой победителей.</p>	3-4 мин	

НОД № 54 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в	1-2 мин.	

<p>в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.</p> <p>Пособия. Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.</p>	<p>колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</b></p> <p>1. Н. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>2. Н. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка сверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. <b>Прыжки через короткую скакалку</b> на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).</p> <p>2. <b>Прокатывание обруча друг другу</b>, стоя в шеренгах (4—5 раз).</p> <p>3. <b>Пролезание в обруч</b> (4—5 раз).</p> <p>(3) После этого дети выполняют пролезание в обруч. Одна шеренга детей держит обручи, другая пролезает в них три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами.</p> <p><b>Подвижная игра Ловишки-перебежки.. III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-5 раз 4-5 раз</p>	<p>1) дети расходятся по всему залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах (фронтальным способом). Через некоторое время воспитатель останавливает детей, делает паузу. Прыжки показывают только те дети, у которых они наиболее удачно получаются.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 55 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за	2 мин	

<p>в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>Пособия. Обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы, 2—3 флажка (или кубика).</p>	<p>воспитателем до 2 мин между предметами.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>1.«Пройди — не задень».</b> Ходьба на носочках, руки за головой между кеглями (8—10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в один ряд.</p>	3-4 раза	<p>Следить за техникой выполнения игровых упражнений</p>
	<p><b>2.«Догони обруч».</b> Дети выстраиваются на исходную линию в две шеренги, в руках у каждого по одному обручу. По сигналу воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки, берут обруч в руки и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая подгруппа. Воспитатель отмечает тех детей, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша.</p>	3-4 раза	
	<p><b>3.«Перебрось и поймай».</b> Дети распределяются на пары, в руках у одного из играющих мяч (диаметр 20 см). Свободно расположившись, дети перебрасывают его друг другу двумя руками от груди и ловят, не прижимая к туловищу (баскетбольный вариант).</p>	3-4 мин.	
	<p><b>Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».</b></p>	2-3 раза	
	<p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>	1-2 раза	

НОД № 56 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по		



<p>в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.</p> <p>Пособия. Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков.</p>	<p>одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b></p> <p>1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).</p> <p>3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—3 прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз)..</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой</b> (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз).</p> <p><b>2. Ползание по полу</b> с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).</p> <p><b>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках</b>, руки за голову (2 - 3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Удочка». 3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>По 4раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз 3-4 р</p>	<p>Воспитатель показывает упражнение, обращает внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. После того как все дети выполнят по два броска, подается сигнал к сбору мешочков первым звеном, затем вторым и третьим.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 57 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить с	<b>1 часть.</b> Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три)		

<p>детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.</p> <p>Пособия. 3—6 мячей (диаметр 20—25 см), 3 обруча.</p>	<p>шеренги. Воспитатель дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. Ориентиры (кубики, кегли или просто шнур) ставятся на два-три метра дальше линии, до которой следует добежать, чтобы дети не замедляли движения раньше пересечения линии финиша. Расстояние для перебежки составляет 20 м.</p> <p>После двух-трех перебежек ходьба в колонне.</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>1.«Кто быстрее».</b> Играющие строятся в три колонны. По сигналу воспитателя игроки, стоящие первыми, выполняют прыжки на двух ногах до своего обруча, в котором находится мяч, берут его и возвращаются бегом к своей команде. Второй игрок с мячом в руках прыгает на двух ногах до обруча, кладет его и возвращается бегом назад. Как только он пересечет обозначенную линию, прыжки начинает следующий игрок и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Воспитатель заранее в зависимости от количества играющих просчитывает и объявляет, где должен оказаться мяч: в руках у играющих или в обруче.</p> <p><b>2.«Мяч в кругу».</b> Играющие разбиваются на несколько групп по 5—6 человек и строятся в круги. В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (вас ногой); каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.</p> <p><b>Подвижная игра «Горелки»</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 мин</p> <p>2-3 раза 1-2 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения игровых упражнений</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Пособия. Большой шнур, скакалки на полгруппы.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поворот туловища вправо; 3 — прямо; 4 — вернуться в исходное положение (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п.: пятки и носки вместе, руки вверх. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p><b>1. Лазанье по гимнастической стенке</b> одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).</p> <p><b>2. Прыжки через короткую скакалку</b> на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза.</p> <p><b>3. Ходьба по канату (шнуру)</b> боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе — 2-3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «Карусель».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	<p>1 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p><b>ОВД</b></p> <p>Дети делятся на две подгруппы. Первая под наблюдением воспитателя выполняет влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой и т. д. до верха, не пропуская реек. Затем передвижение вправо по четвертой рейке и спуск вниз. После этого дети выполняют упражнение в равновесии — ходьбе по шнуру в медленном темпе.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.</p> <p>Пособия. Мячи и кегли на полгруппы, 12—16 обручей.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).</p> <p><b>2 часть. Игровые упражнения.</b></p> <p><b>1.«Сбей кеглю».</b> Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию, на расстоянии 4 м ставятся кегли по числу детей. дается задание: сбить кеглю, прокатывая мяч вперед энергичным движением обеих рук. Воспитатель отмечает детей, которые справились с заданием. На исходную линию выходит рая подгруппа и повторяет то же упражнение (2—3 раза).</p> <p><b>2.«Пробеги — не задень».</b> Воспитатель ставит кегли в один ряд на расстоянии 30 см одну от другой. дается задание: пробежать не задев за них. Выполняется в колонне по одному двумя командами 2—3 раза.</p> <p><b>Подвижная игра «С кочки на кочку».</b> Воспитатель выкладывает в шахматном порядке плоские обручи (6—8 шт. в две линии).</p> <p>Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй игрок колонны и т. д. Побеждает команда быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебравшаяся на другой берег. Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения игровых упражнений</p>

НОД № 60 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении;	1-2 мин.	

<p>в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.</p> <p>Пособия. 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы.</p>	<p>ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.</p> <p><b>2 часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).</p> <p>6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).</p> <p>3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).</p> <p><b>Подвижная игра Мышеловка.</b></p> <p><b>3 часть. Игра «Что изменилось?».</b></p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>8раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>8-10раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Дети делятся на две подгруппы. Одна выполняет упражнение в равновесии, где основное внимание воспитатель уделяет сохранению устойчивого равновесия, высокому подниманию колен; носок оттянут, голову и спину держать прямо. Вторая подгруппа детей выполняет упражнения с мячом, бросая о стену. После того как первая подгруппа выполнит задание в равновесии 2—3 раза, дети меняются местами.</p> <p>Прыжки на двух ногах дети выполняют поточным способом в две колонны. Возвращаются в свою колонну с внешней стороны шагом.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.</p> <p>Пособия. 10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.</p>	<p><b>I часть.</b> Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения.</b></p> <p>«Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5—6 шт.), расстояние между ними 1,5 м. дается задание: провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпускать его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.</p> <p>«Пас друг другу». Одна подгруппа детей распределяется на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между играющими 1,5—2 м).</p> <p>«Отбей волан». Вторая подгруппа также распределяется на пары, в руках у каждого по одной ракетке и один волан на двоих. дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.</p> <p><b>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	1,5 мин.	Следить за техникой выполнения упражнений
		6-8 раз	
		8-10 раз	
		8-10 раз	
		3-4 раза	

НОД № 62 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне		<b>ОВД</b>

<p>в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.</p> <p>Пособия. По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.</p>	<p>по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</b></p> <p>1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>5. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. 1 — наклониться, коснуться палочками носков ног; 2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз).</p> <p>6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>7. И. п.: основная стойка, флажки внизу — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.</p> <p>После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраивают в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках.</p> <p><b>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</b></p> <p><b>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</b></p>	<p>1-2 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>браз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>8-10 раз 2 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Прыжки в длину выполняются способом согнув ноги, используя энергичный разбег — 5—6 м. обращает внимание детей на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (поэтому и название прыжка — «согнув ноги»), приземление осуществляется также на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 63 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<p>упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>Пособия. Обручи на полгруппы детей, большие мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.</p>	<p><b>I часть.</b> Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения.</b></p> <p>«Прокати — не урони». Играющие распределяются на две подгруппы: первая выходит на линию старта и по сигналу воспитателя, подталкивая обруч рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых быстрых и ловких игроков, затем упражнение выполняет вторая подгруппа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза.</p> <p><b>Кто быстрее.</b> Играющие встают в две колонны парами. дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). По сигналу воспитателя упражнение начинают игроки, стоящие первыми в колонне. Отмечается пара, быстрее выполнившая задание. Затем подается сигнал вторым парам в колоннах и т. д.</p> <p>«Забрось в кольцо». Дети располагаются двумя колоннами на расстоянии 1,5 м от кольца и по сигналу воспитателя забрасывают в него мяч двумя руками от груди, а затем встают в конец своей колонны.</p> <p><b>Подвижная игра «Совушка».</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	2 мин.	Следить за техникой выполнения упражнений
	2-3 раза		
	2-3 раза		
	2-3 раза		
	3-4 раза		
1-2 мин.			

НОД № 64 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в		



<p>в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p>Пособия. Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.</p>	<p>колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</b></p> <p>1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же с поворотом в левую сторону (4—6 раз).</p> <p>4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 — вставая, поймать мяч двумя руками (4—5 раз).</p> <p>5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же в правую руку (6 раз).</p> <p>6. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5 раз под счет воспитателя).</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <p>1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8—10 раз).</p> <p>2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p><b>Подвижная игра «Пожарные на учении»</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении. Затем по сигналу дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке не касаясь верхнего края обода, а затем упражнение в равновесии</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 65 по физической культуре в старшей группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>Пособия. Мячи на полгруппы детей, 6—8 брусков, 6—8 обручей.</p>	<p><b>1 часть.</b> Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м). По сигналу воспитателя перебегают первая подгруппа детей, обратно возвращается шагом, для выполнения бегового упражнения приглашается вторая подгруппа (2—3 раза).</p>	2-3 мин.	Следить за техникой выполнения упражнений
	<p><b>2 часть. Игровые упражнения</b></p> <p>Дети распределяются на две подгруппы. Первая выполняет бросание мяча о землю в ходьбе ловлю его одной рукой (расстояние 8 м); вторая под наблюдением воспитателя прыгает из обруча в обруч, положенные в шахматном порядке (прыжок без паузы вправо и влево). По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p>	8-10 раз	
	<p><b>Подвижная игра «Мышеловка».</b></p>	3-4 раза	
	<p><b>3 часть.</b> Игра малой подвижности или эстафета с мячом.</p>	1-2 раза	

### Подготовительная группа

НОД №1 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Метод.указания
<p>Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три.</p> <p><b>II часть.</b> ^ <i>Общеразвивающие упражнения «Незнайкина школа»</i>И. п." — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение;</p> <p>3-4 — то же в другую сторону .И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон</p>	6-8р	
		6-8 р	
		5-8р	

	вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение .И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд)	6-7р
	<b>Основные виды движений</b>	3-4р
	I. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие	2-3р
	II. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8шнуров , расстояние между шнурами 40 см.)	6-8р
III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	3-4р	
<b>III часть. П.и «Ловишки»</b>		

НОД №2 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять летей в	<b>I часть.</b> Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с		

<p>равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>одной стороны площадки на другую, По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно ходьба враспынную. Ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> ^ <i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Догони свою пару».</li> <li>2. «Пингвины».</li> <li>3. «Ловкие ребята»</li> </ol> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>	<p>2-3 раза;</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	--

НОД №3 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу		ОВД

<p>равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p>	<p>воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и иерестроение в три колонны.</p> <p>II часть. <b>Общеразвивающие упражнения с флажками «Мама, папа, я»</b></p>		<p>Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур, подвешивает на него предметы на высоту поднятой вверх руки ребенка. Дети становятся шеренгами, по сигналу воспитателя разбегаются и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнение выполняется небольшими подгруппами поочередно. Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В руках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч через шнур, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола.</p>
	<p>1. И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу. ] — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение</p>	6-8	
	<p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение</p>	6-8	
	<p>3. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 —присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное положение</p> <p><b>Основные виды движений</b></p>	6-7 6-8	
	<p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега .</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд).</p> <p><b>П/и «Не оставайся на полу» см. стр.11</b></p>	6-8 5-6	
	<p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	2-3	

НОД №4 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предмета		

и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	ми, змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.		
	<p>II часть. ^ <i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. «Быстро встань в колонну!» Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Воспитатель предлагает детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30—35 секунд подается сигнал</p> <p>2. «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Воспитатель определяет команду-победителя. Повторить 2—3 раза.</p> <p>3. «Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>^ <b>III часть.</b> Игра «Великаны и гномы».</p>	2-3	По сигналу педагога
		2-3	
	6-8		

НОД №5 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за		

<p>беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</b></p> <p>И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — исходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положение. То же левой рукой (4-5 раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 — опустить ногу (6 раз).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p>Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Удочка*». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя.</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5-6 р.</p> <p>4-5р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>6 р.</p> <p>3 р.</p> <p>2-3р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>При ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №6 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в	I часть. Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м.		

чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м).		Следить за правильной техникой выполнения упражнений.
	II часть. ^ <i>Игровые упражнения</i>	3-4	
	1. «Быстро передай». Играющие становятся в 3—4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя.	3-4	
	2. «Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Подвижная игра «Совушка».	2-3	
	III часть. Игра «Летает — не летает».		

НОД №7 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять в чередовании	<b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.		



<p>ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p>	<p>Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.</p> <p><b>II часть.</b>  <b>Общеразвивающие упражнения с палками</b>  И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой .  И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево.  И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — исходное положение  Повторить по 3 раза в каждую сторону.  ^ <i>Основные виды движений</i>  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.  Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки при сесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.  Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).  Повторить 2 раза.  <b>Подвижная игра «Не попадись».</b>  <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6-8раз</p> <p>5-6раз</p> <p>7раз</p> <p>6-8раз</p> <p>3раза</p> <p>3-4раза</p> <p>2раза</p> <p>2раза</p> <p>2раза</p>	<p>Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом. После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней стороны. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществляет страховку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №8 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу и бег в	I часть. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук,		

<p>чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p>	<p>переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.</p> <p>II часть. ^ <i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. «Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет воспитателя «1-8» — прыжки по кругу на двух ногах, затем насчет «1-8» — прыжки на правой ноге и на следующий счет 1—8» — на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону.</p> <p>2. «Проведи мяч». Играющие строятся в 2-3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4—5 кеглей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p> <p>3. «Круговая лапта». Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды — коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами.</p> <p>^ III часть. Игра «Фигуры».</p>	<p>2-3раза</p> <p>3-4раза</p> <p>3-4раза</p>	<p>Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой .</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

НОД №9 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи —6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.</p>		<p>ОВД (3)</p>

<p>на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,</p>	<p><b>II часть. ^ Общеразвивающие упражнения</b>  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).  И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, рукив стороны; — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз).И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться,руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза). И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить.</p> <p><b>Основные виды движений</b>  <b>Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна  <b>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры</b>, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза)..<b>Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши</b>). Повторить 10-12 раз.  <b>Подвижная игра «Перелет птиц*</b>. На одной стороне зала находятся дети — птицы. На другой стороне располагают различные пособий — гимнастические скамейки, кубы и т.д. — это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!»* дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу — «птицы продолжают свой полет».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>6-8 р. 6 р. 6 р. 6-8 р. 3-4 р. по 1-8 2-3 р. 3-4 р. 10-12 р 2-3 р.</p>	<p>Дети распо лагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В про извольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь пой мать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мя Страховка воспитателем обязательна.</p>
--------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №10 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге с	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений;		

преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках	бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см).	2-3 мин.
	<b>II часть. Игровые упражнения</b> « <b>Перебрось — поймай</b> ». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10-12 см). По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).	2-3 мин.
	« <b>Не попадись</b> ». Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере приближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, должен сделать два шага назад. Через 30—35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбираются другие водящие.	2-3 мин.
	<b>III часть.</b> Подвижная игра « <b>Фигуры</b> ».	3-4 р.

НОД №11 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в	<b>I часть.</b> Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег		ОВД (1)

<p>ьбе с изменением правления движения по налу; отрабатывать навык земления на гусогнутые ноги в джках со скамейки; вивать координацию жений в упражнениях с ном.</p>	<p>с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем</b></p> <p>1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз.).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</b></p> <p><b>Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед(баскетбольный вариант). Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).(2)Ведение мяча в шеренгах с отбиванием его о пол на месте и продвигаясь вперед. При движении мяч вести впереди-сбоку. После того как первая шеренга пройдет треть дистанции, к выполнению упражнения приступает вторая шеренга.</b></p> <p>(3)Дети кладут мячи и так же, в шеренгах, выполняют ползание в прямом направлении способом на ладонях и ступнях (дистанция 4 м). Повторять не более 2 раз.</p> <p><b>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</b></p> <p><b>III часть. Игра «Эхо».</b></p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>6-7 р.</p> <p>4 р.</p> <p>2-3 мин</p> <p>2-3 мин</p> <p>2 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>Воспитатель приглашает первую группу детей для прыжков после объяснения задания: ноги слегка согнуть в коленях, руки отвести назад и прыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги. Поворот кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем приглашается вторая группа детей. Пока одна группа выполняет задание, вторая — располагается рядом сидя в шеренге, ноги скрестно</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №12 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить бег в среднем	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два	1,5 мин.	

пе (продолжительность 1,5 минуты); развивать ность броска; упражнять рыжках.	в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).		
	<b>II часть. Игровые упражнения</b> «Кто самый меткий?» Играющие распределяются на четыре колонны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 обруча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком.	3-4 р.	Следить за техникой выполнения упражнения
	«Перепрыгни — не задень». Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5—2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по сигналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие.	3-4 р.	
<b>Подвижная игра «Совушка».</b> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	3-4 р.		

НОД №13 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с		ОВД (1)

<p>с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползания; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. <b>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</b> <b>«Уборка урожая»</b> 1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз). 3. И. п. — сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз). 4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз). <b>Основные движения</b> 1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3 Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. ) Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии — ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками. Главное — удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо. Страховка воспитателем обязательна. Подвижная игра «Удочка». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает»</p>	<p>6-8 р. 6-8 р. 6 р. 4-5 р. 6-7 р. 3-4 р. 3-4 р. 2-3 р. 2-4 р. 2-3 раза</p>	<p>После показа и объяснения дети становятся в две шеренги и по сигналу воспитателя первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передвигаются на слегка согнутых ногах с легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвижением. Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Повторить 3—4 раза.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №14 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу, развивать точность в упражнениях с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <p>«Успей выбежать». Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу воспитателя «Стой!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три*» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.</p> <p>«Мяч водящему». Играющие становятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.</p> <p>Подвижная игра «Не попадись».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	5-6 р.  5-6 р.	Следить за соблюдением правил игровых упражнений.

НОД №15 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесии при ходьбе по по-	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя сменатемпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, сэнергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движенияможно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом «Богатыри»</b></p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p>	6-8 р.	ОВД ( 3)



вышенной опоре.	2. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, ! — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).	6-7 р.	Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.
	3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).	по 3 раза	
	4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).	5-6 р.	
	5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).	6-8 р.	
	<b>Основные виды движений</b>		
	<b>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой;</b> ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.	3-4 р.	
<b>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами</b> (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.	2 р.		
<b>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке,</b> хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Подвижная игра «Удочка».	2 р.		
<b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	2-3 р.		
	3-4 р.		

НОД №16 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить ходьбу с	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в	2-3 мин.	

остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу.		Следить за соблюдением правил игровых упражнений
	<b>II часть. Игровые упражнения</b> «Лягушки». Дети строятся в 3 или 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5—2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и перепрыгивает через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны.	3-4 мин.	
	«Не попадись». Дети стоят по кругу. Перед каждым ребенком на полу мешочек. Внутри круга 2—3 водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг на двух ногах через мешочек. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения играющие стараются быстро прыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2-3 шага. Через некоторое время игра останавливается, и выбираются другие водящие, не из числа пойманных.	3-4 мин.	
	Подвижная игра «Ловишки с ленточками».	2-3 р.	
	^ <b>III часть.</b> Игра «Эхо».	2-3 р.	

НОД №17 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением		

<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p>	<p>темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.</p> <p><b>II часть. ^ Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4— исходное положение .</p> <p>И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны;4 — исходное положение .</p> <p>И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы.</li> <li>3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». (см. стр. 30)</li> </ol> <p>Воспитатель раскладывает два каната (или толстых шнура) вдоль зала (расстояние между канатами 3 м). Дети становятся в шеренгу перед канатом и после показа и объяснения по очереди выполняют упражнение. При ходьбе по канату руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо.</p> <p><b>Подвижная игра «Догони свою пару».</b> Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые быстро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному</p> <p><b>III часть. Игра «Угадай чей голосок?»*</b> Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг,А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голосок.</p> <p>Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.</p>	<p>8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Следить за координацией движения</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p><b>I часть.</b> На одной стороне площадки ставят кегли (5-6 шт., расстояние между кеглями 0,5 м); на другой стороне раскладывают шнуры(5-6 шт., расстояние между шнурами 40 см) и, наконец, на третьей стороне раскладывают бруски (4—5 шт., расстояние между брусками 70 см). Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мяч о стенку».</li> <li>2. «Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи).</li> </ol> <p><b>Подвижная игра «Мышеловка».</b>(см. картотеку П\И) <b>III часть. Игра малой подвижности «Затейники».</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>.Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.).</p>

. НОД №19 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b></p>	<p><b>I часть</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения</p>		

<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>	<p>по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (наносках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой</b></p> <p>И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой .</p>	6 раз	<p>1. Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке</p> <p>2. Главное — смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.</p>
	<p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение</p>	5-6 раз	
	<p>И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение .</p>	6 раз	
	<p>И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение.</p>	6 раз	
	<p>И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение .</p>	5-6 раз	
	<p>И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку несколько раз подряд.</p>	1-2 мин	
	<p><b>Основные виды движений</b></p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p>	3-4 раза	
	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p> <p>После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед..</p> <p>Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание.</p> <p>Далее дети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (способ — двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног.</p> <p><b>III часть. Подвижная игра «Фигуры».</b></p>	8-10 раз	
	3-4 раза		

НОД №20 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания

<b>Задачи.</b> Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.	3-4 мин
	<b>II часть. Игровые упражнения</b> <b>Передача мяча по кругу в одну и другую сторону.</b> Дети образуют 3-4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру, пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча проводится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд. <b>«Не задень».</b> Прыжки между кубиками, поставленными по двум сторонам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м). <b>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</b>	3-4 мин
		6-8 раз
		3-4 раза
	<b>III часть. Игра «Затейники».</b>	2-3 раза

НОД №21 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задач</b> Упражнять в ходьбе	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.),	2-3 мин.	ОВД

<p>и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p>	<p>поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.</p> <p><b>II часть. ^ <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком</i></b></p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 —кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение</p> <p>И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1 -2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение</p> <p>И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами.</p> <p>Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p><b>^ <i>Основные виды движений</i></b></p> <p>1. <b>Ведение мяча в прямом направлении</b> (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч.</p> <p>2. <b>. Лазанье под дугу.</b> Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги).Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края (рис. 6), затем подойти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги).</p> <p>3. <b>Равновесие.</b> Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами.</p> <p><b>Подвижная игра «Перелет птиц».</b></p> <p><b>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает»</b></p>	<p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>1.По сигналу воспитателя стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч) «змейкой» до линии финиша (шнур, веревка), затем возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет примерно треть дистанции. Воспитатель отмечает команду-победителя.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №22 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

			указания
<b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег враспынную; переход на обычную ходьбу.	3-4 мин.	И.У. 1. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие.
	<b>II часть. Игровые упражнения</b> 1. «Мяч водящему» Игроки строятся в 3—4 шеренги у исходной черты (шнур, веревка). Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой шеренгой на расстоянии 2—2,5 м стоит водящий (можно увеличить расстояние между водящими и игроками в шеренгах, если позволяет физическая подготовленность детей). По сигналу воспитателя водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно), затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее.	5-6 мин.	
	2. <b>Подвижная игра «По местам».</b> Игроки образуют круг. Перед каждым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу воспитателя все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а воспитатель убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все игроки должны быстро встать в круг и занять место у какого-либо предмета. Тот, кто остался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.	3-4 раза	
	<b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.		

НОД №23 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>	<b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба	2-3 мин.	ОВД



<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>	<p>«змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.</p> <p><b>II часть. ^ <i>Общеразвивающие упражнения</i></b></p> <p>И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение</p> <p>И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево</p> <p>И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение.</p> <p><b><i>Основные движения</i></b></p> <p><b>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет(по диагонали).</b></p> <p><b>Прыжки на двух ногах через шнур</b> справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p><b>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</b>, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p><b>Бросание мяча о стенку</b> одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Главное — сохранять устойчивое равновесие и осанку (голову и спину держать прямо). Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Для упражнений в прыжках воспитатель кладет два шнура вдоль зала (длина шнура 4-5 м) и предлагает выполнить прыжки через шнуры, продвигаясь вперед и прыгая попеременно то на правой, то на левой ноге. Выполняется двумя колоннами.</p> <p><b>Подвижная игра «Фигуры».</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>1.Первая группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку. Ногу ставить на рейку серединой стопы. Хват за рейку: все пальцы вместе, большой палец снизу. (Можно показать на примере гимнастической палки.)</p> <p>2. Вторая группа в это время выполняет игровое упражнение «мяч о стенку». Дети свободно располагаются перед стеной, в руках у каждой мяч (малый или средний диаметр). В произвольном темпе дети бросают мяч о стенку одной рукой и ловят его после отскока о пол. По команде воспитателя группы меняются местами.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №24 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>	<b>I часть.</b> Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам;	2-3 мин	И.У.

<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	<p>ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть. ^ Игровые упражнения</b></p> <p><b>1.«Передай мяч».</b> Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2-3 раза. Воспитатель отмечает команду-победителя.</p> <p><b>2.«С кочки на кочку».</b> По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30-40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки».</p> <p><b>Подвижная игра «Хитрая лиса».</b> Играющие стоят по кругу. Расстояние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает ребятам закрыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка — он становится лисой. Играющие открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с небольшими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2-3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется.</p> <p><b>^ III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>2. Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

НОД №25 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную</p> <p><b>II часть</b> <b>Общеразвивающие упражнения в парах</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. — основная стойка липом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</li> <li>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).</li> <li>И.п. —основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.1 —2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка».</li> <li>И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза.</li> </ol> <p><b>Основные движения</b></p> <p><b>1.Равновесие.</b> Ходьба бокром приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами.</p> <p><b>2.Прыжки на двух ногах между предметами,</b> огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. Главное — энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы.</p> <p><b>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</b> Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения.</p> <p><b>Подвижная игра «Хитрая лиса».</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2 мин.</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД 1 Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза).</p> <p>ОВД 2 Главное — следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №26 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны;продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <p><b>1. «Пройди — не задень».</b> Ходьба между кеглями, поставленными в линию по двум сторонам зала (6—8 шт.; расстояние между кеглями 40 см).</p> <p><b>2. «Пас на ходу».</b> Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра</p> <p><b>3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</b> Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют прыжки через короткую скакалку различными способами — кто как умеет. Главное — чтобы ребята не мешали друг другу, во избежание травм.</p> <p><b>Подвижная игра «Совушка».</b></p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>		<p>ОВД 1 По одной стороне зала ходьба, руки на пояс; по другой — ходьба, руки за голову.</p> <p>ОВД 2 По команде воспитателя играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное — быстро дойти до линии финиша и не уронить мяч (дистанция 10 м).</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №27 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>			П.И.

<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 3—4 — то же, отставляя левую ногу</p> <p>2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево</p> <p>3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение</p> <p>4. И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение</p> <p>5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны)</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p><b>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед</b>(расстояние 6 м).</p> <p><b>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне*.</b> Играющие строятся в 3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отметит команду-победителя. Эстафета повторяется 3-4 раза.</p> <p><b>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях</b> (2—3 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</b> Играющие становятся в круг.</p> <p>II часть. Игра малой подвижности «Эхо!».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №28 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические
--------	----------------	-----------	--------------

<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <p>1.«Пройди — не урони». Ходьба «змейкой» между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м) с мешочком на голове, руки свободно балансируют. По окончании ходьбы взять мешочек в руки .</p> <p>2.«Из кружка в кружок». Вдоль стены зала кладут 5-6 обручей плотно, один к другому. Играющие становятся в две колонны. По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук, из обруча в обруч без паузы и возвращаются в коней своей колонны с внешней стороны (2-3 раза).</p> <p>3.Игровое упражнение «Стой!».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>указания</p> <p>Играющие становятся в одну шеренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!*- На каждое слово играющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делает шаг назад.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №29 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>			ОВД

<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке; 1 — руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное положение</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой</p> <p>4.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками</p> <p>5.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой</b> вверх и ловля его двумя руками.</p> <p><b>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе</b>, хват рук с боков (2—3 раза).</p> <p><b>3.Равновесие</b> — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс</p> <p><b>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</b> Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водяший — коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети — воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегаёт в круге и не лает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водяший дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>1-2 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>1.При выполнении упражнений с мячом главное — следить за полетом мяча и не прижимать его к груди во время ловли. Дети располагаются свободно по всему залу.</p> <p>3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, сохраняя устойчивое положение во время движения и правильную осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Страховка воспитателем обязательна.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №30 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>			ОВД

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <p><b>1.«Пас на ходу».</b> Дети распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр).</p> <p><b>2.«Кто быстрее».</b> Играющие строятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, набивной мяч), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны (дистанция 6—8 м). Отмечается команда-победитель.</p> <p><b>3.«Пройди — не урони».</b> Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс) (расстояние между кеглями 0,5 м, дистанция 5 м). Выполняется двумя колоннами от исходной черты. Спину и голову держать прямо и не задевать за кегли.</p> <p><b>Подвижная игра «Лягушки и цапля».</b></p> <p><b>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</b></p>	<p>2-3 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>1. Двигаясь на противоположную сторону зала, пары перебрасывают мяч по ходу движения до линии финиша. При повторении упражнение выполняется в обратном направлении. Повторить</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №31 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>			ОВД



<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p>	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругами продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4 — исходное положение (6—8 раз).</li> <li>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).</li> <li>И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</li> <li>И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-8 раз).</li> <li>И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).</li> <li>И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.</li> </ol> <p><b>Основные движения</b>  <b>Ползание по гимнастической скамейке</b> на ладонях и ступнях.  <b>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</b> с мешочком на голове, руки на пояс.  <b>Прыжки на двух ногах с мешочком</b>, зажатым между колен.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») выполняется поточным способом (2-3 раза).  <b>Подвижная игра «Хитрая лиса».</b>  <b>III часть. Игра малой подвижности «Эхо».</b></p>	<p>2-3 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>2. Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Задание выполняется в среднем темпе; главное — удерживать устойчивое равновесие и не уронить мешочек.</p> <p>3. Дети становятся в две шеренги: первая — у исходной черты, вторая — в пяти шагах от нее. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины, передвигаются в прямом направлении</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №32 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в	2-3 мин.	И.У.

<p>Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании теннисных мячей на дальность.</p>	<p>среднем темпе.  <b>II часть. Игровые упражнения</b>  <b>1.«Точный пас»..</b>  <b>2.«Кто дальше бросит?»</b> Дети строятся в шеренги и кладут мячи около ног, встав около исходной черты. Задание: метание мячей на дальность. В качестве ориентиров ставятся несколько цветных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10—12 м от детей.  <b>3.«По дорожке».</b> Дети распределяются по трое, подходят к условной черте и берутся за руки. После небольшого разбега двое продолжают бег по снегу (утрамбованному), а третий (стоящий в середине) скользит по ледяной дорожке, стоя на двух или на одной ноге. Играющие поочередно меняются местами.  <b>III часть. Игра малой подвижности «Эхо».</b></p>	<p>3-4 раза</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	--

НОД №33 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи:			

Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.	2-3 мин.	Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет прыжки в длину с места. Вторая группа выполняет задание с мячом. Через некоторое время дети меняются заданиями.  Ползание на четвереньках с продвижением вперед и подталкивая мяч головой на небольшое расстояние производится группами (по количеству пособий).
	<b>II часть.</b> ^ <b>Общеразвивающие упражнения с кубиком</b>		
	1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).	6-8 р	
	2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. I — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз,	4-5 р.	
	3.И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).	6-8 р.	
	4.И. п, — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 — исходное положение (6 раз).	6 р.	
5.И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза.	3-4 р.		
<b>Основные виды движений</b>			
<b>1.Прыжки в длину с места</b> (на мат).			
<b>2.«Поймай мяч».</b> Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями (рис. 9).	6-8 р. 3-4 мин		
<b>3.Ползание по прямой на четвереньках,</b> подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.	3-4 мин.		
<b>III часть.</b> Подвижная игра «Совушка».	3-4 раза.		

НОД №34 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в	<b>1 часть:</b> <b>2 часть: Общеразвивающие упражнения</b> 1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз).	2-3 мин.	Во время построения воспитатель проверяетсанку. ОВД

длинну с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).	6-8 р.	Воспитатель вместе с детьми проходит по спортивной площадке (50 м).
	3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).	6 р.	
	4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.	6-8 р.	
	<b>Упражнения</b> <b>Основные виды движений</b> <b>Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»</b> <b>3-я часть: Легкий бег 200 метров</b>	3-4 р.	
		6-8 р.	

НОД №35 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи.	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по		ОВД

<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p>	<p>указанию воспитателя: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения со скакалкой</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —2 —выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 —исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3— выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 —2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>1.Ползание по гимнастической скамейке</b> на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).</p> <p><b>2.Равновесие</b> — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p><b>3.Прыжки через короткую скакалку</b> различными способами.</p> <p><b>Подвижная игра «Паук и мухи»</b>, В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водяший - паук. Остальные дети — мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине.</p> <p>По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>8 раз.</p> <p>По 3 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>При ползании по гимнастической скамейке главное — не уронить мешочек, смотреть вперед.</p> <p>Выполняется в умеренном темпе.</p> <p>Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Двое детей становятся каждый на свою гимнастическую скамейку (расстояние между скамейками такое, чтобы дети свободно держались за руки), берутся за руки и проходят, сохраняя устойчивое равновесие. В конце скамейки руки отпустить и сойти со скамейки.</p> <p>Для упражнения с короткой скакалкой дети свободно располагаются по залу так, чтобы не мешать друг другу</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p>	<p><b>1. часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть.</b> ^ <b>Общеразвивающие упражнения с палкой</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1— палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>1, Прыжки</b> — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p><b>2.Переброска мячей друг другу</b>, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p><b>3.Лазанье пол дугу</b> (шнур) прямо и боком. Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м; исходная линия для каждой шеренги обозначается шнуром. При переброске мяча (баскетбольный вариант) описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз, затем на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Ловить мяч кистями рук, образуя пальцами как бы половину шара, в который мяч и должен попасть. В момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди. При бросках и ловле мяча важно занять правильное исходное положение — ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, руки согнуты в локтях (по 8—10 бросков). Лазанье под шнур прямо и боком в группировке, стараясь не задевать за край шнура</p> <p><b>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз 2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД (1)</p> <p>Упражнения в прыжках проводятся двумя колоннами, с соблюдением дистанции между детьми. Задание: выполнить два прыжка на одной ноге, два — на другой, и так попеременно то на правой, то на левой ноге — прыжки с подскоком. От исходной черты дети по очереди выполняют упражнение до линии финиша (дистанция 8-10 метров). Линию финиша перепрыгнуть на двух ногах и пройти с внешней стороны в конец своей колонны. 2—3 раза.</p>

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Задачи. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врас- сыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, мяч внизу. I — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. I — мяч вверх; 2 —наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4.И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 —2 — присед, мяч вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5.И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.</p> <p>6.И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.</p> <p><b>Подвижная игра «Жмурки».</b></p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>ОВД</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе. Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Страховка воспитателем обязательна</p>

НОД №39 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p><b>Задачи.</b> Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем</b> 1.И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 — обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз). 2.И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (6-8раз). 3.И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз). 4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз). 5.И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, однять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5-6 раз). 6.И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3-4 раза).</p> <p><b>Основные движения</b> 1. <b>Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2. <b>Броски мяча</b> в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p> <p><b>Подвижная игра «Ключи».</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p><b>ОВД</b> Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набивной мяч, руки на поясе или свободно балансируют. Страховка воспитателем обязательна (для этого скамейки ставят рядом). При выполнении упражнений с мячом дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м. В руках у детей одной шеренги по мячу (малый или средний диаметр).</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №40 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи:			



Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	<p><b>I часть.</b> «Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл. Игровое задание повторяется.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <p><b>1.«Точная подача».</b> Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 м от ворот, а другой — в 2 м. от первого. Задача второго игрока — бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами.</p> <p><b>2.«Попрыгунчики».</b> Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играющие. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продолжение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания.</p> <p><b>III часть. Подвижная игра «Два Мороза».</b></p>	4-5 раз	ОВД Следить за техникой выполнения упражнения
	<p><b>1.«Точная подача».</b> Дети распределяются на пары; у каждого ребенка по клюшке и одна шайба на пару. Один игрок становится на расстоянии 1,5 м от ворот, а другой — в 2 м. от первого. Задача второго игрока — бросить шайбу первому, а тот должен отбить ее в ворота. Через некоторое время дети меняются местами.</p>	4-5 мин	
	<p><b>2.«Попрыгунчики».</b> Санки ставят по кругу, боком к ним стоят играющие. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах примерно треть круга, затем остановка и продолжение прыжков на двух ногах по кругу. Поворот кругом и повторение задания.</p>	4-5 мин	
		4-5 раз	

НОД № 41 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи:	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу. Комплекс ОРУ со скакалкой.		

<p>Учить детей ходить по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.</p> <p>Отработать навык прыжка на двух ногах преодоление препятствий. Упражнять в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции между детьми, в беге между препятствиями, не задевая их, в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p><b>2 часть.</b></p> <p><b>Равновесие</b> –ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны.</p> <p><b>Прыжки</b> -перепрыгивание через кубики на двух ногах. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу.</p>	2-3 мин.
	<p>Подвижная игра «Кто скорее до флажка»</p>	3-4 мин.
	<p>Комплекс дыхательной гимнастики</p>	8-10 мин
		3-4 раза

НОД №42 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи. Упражнять в ходьбе	<b>1.часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателяходьба на носках, руки		ОВД (1)

<p>и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p>	<p>на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть. ^ Общеразвивающие упражнения с палкой</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1 — палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>1, Прыжки</b> — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.</p> <p><b>2.Переброска мячей друг другу</b>, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p><b>3.Лазанье пол дугу (шнур)</b> прямо и боком.</p> <p>Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м; исходная линия для каждой шеренги обозначается шнуром. При переброске мяча (баскетбольный вариант) описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз, затем на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Ловить мяч кистями рук, образуя пальцами как бы половину шара, в который мяч и должен попасть. В момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди.</p> <p>При бросках и ловле мяча важно занять правильное исходное положение — ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, руки согнуты в локтях (по 8—10 бросков).</p> <p>Лазанье под шнур прямо и боком в группировке, стараясь не задевать за край шнура (шнур на высоте 50 см от пола) (подряд 3-4 раза), затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами.</p> <p><b>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</b> III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Упражнения в прыжках проводятся двумя колоннами, с соблюдением дистанции между детьми. Задание: выполнить два прыжка на одной ноге, два — на другой, и так попеременно то на правой, то на левой ноге — прыжки с подскоком. От исходной черты дети по очереди выполняют упражнение до линии финиша (дистанция 8-10 метров). Линию финиша перепрыгнуть на двух ногах и пройти с внешней стороны в конец своей колонны. Повторить 2—3 раза.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## НОД №43 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p><b>Задачи.</b> Продолжать учить детей ходить по наклонной доске, сохраняя устойчивое положение и правильную осанку. Отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий. Упражнять в беге колонной по одному с сохранением дистанции между детьми, в беге между предметами, не задевая их, в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p><b>I часть.</b> Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному. Комплекс ОРУ 7.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения</i> 1. равновесие-ходьба по наклонной доске боком приставным шагом, руки на поясе. 2. прыжки- перепрыгивание на двух ногах через шнур, слева и справа. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Затейники». . «Охотники и зайцы»</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>2 раза</p> <p>4-5 мин</p> <p>4-5 раз</p>	<p>ОВД Следить за техникой выполнения упражнения</p>

## НОД №44 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи:			

Учить детей прыгать ногами на ногу, с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Взявшись за руки. С поворотом в другую сторону, в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча	<b>I часть.</b> Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному. Комплекс ОРУ 8	3-4 мин.	Следить за техникой выполнения упражнений.
	<b>II часть.</b> <b>Игровые упражнения</b> 1. равновесие-ходьба по наклонной доске боком приставным шагом, руки на поясе. 2. прыжки- перепрыгивание на двух ногах через шнур, слева и справа.	8-10 мин	
	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. <b>III часть.</b> Игра «Перебежки», «У кого мяч?»	3-4 раза	

**НОД №45 по физической культуре в подготовительной группе**

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен)		ОВД(1)

<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).</p> <p>И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>Лазанье на гимнастическую стенку</b>, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p><b>Равновесие — ходьба парами</b> по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p><b>«Попади в круг».</b> Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).</p> <p><b>Подвижная игра «Не попадись»</b> (с прыжками).</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раз</p>	<p>Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу дети меняются заданиями.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №46 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба	2-3мин.	

<p>беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p>	<p>по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b>Общеразвивающие упражнения</p> <p>1.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>1.Метание мешочков на дальность.</p> <p>2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p> <p><b>Подвижная игра «Воробьи и кошка».</b> На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок — кошка, он находится в середине круга. Остальные дети — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается другой водящий из числа непоиманных. Игра повторяется.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>браз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>3-4раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза 2раза</p> <p>3-4раза</p> <p>1-2мин</p>	<p>Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами. Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей). Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят.</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняется двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м).</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №47 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями	2-3раза	

<p>и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>	<p>(расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередовании (2-3 раза). Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения  <b>«Мяч водящему».</b> Играющие образуют 3—4 круга, встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все играющие выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза со сменой водящих.</p> <p><b>«Кто скорее до кегли».</b> Играющие строятся в две колонны и встают на расстоянии одного шага друг от друга, По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают от исходной черты на двух ногах через шнур, справа и слева от него, продвигаясь вперед, и так до конца (дистанция 3-4 м), обегая предмет и обходя колонну с внешней стороны, чтобы встать в ее конец. Следующий в колонне ребенок начинает прыжки после того, как первый пройдет треть дистанции. Повторить 2—3 раза.</p> <p>Индивидуальные игры с мячом.          Подвижная игра «Горелки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3мин.</p> <p>1-2мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения игрового упражнения</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

НОД № 48 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Задачи.	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по		ОВД



<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспашку с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</b></p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 — 2 — присед, мяч вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.</p> <p><b>Подвижная игра «Жмурки».</b></p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-7 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>6-8 раз 6-8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе. Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 49 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<b>Задачи.</b>	<b>I часть.</b> Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Играющие		

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием	строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга кубик своего цвета. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают в круг около своего кубика. Отмечается команда-победитель.	4-5 мин.	Следить за техникой выполнения упражнения
	<b>II часть. Игровые упражнения</b> «Не попадись».	4-5 раза	
	<b>III часть. Игра «Белые медведи»</b> («Карусель», «Затейники»). <b>Содержание игры.</b> "Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем". <b>(БЕГ)</b>	5-6 мин.	

НОД №50 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе и			ОВД 3

<p>беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</b></p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге (8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями.</p> <p>2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выходит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p><b>Подвижная игра «Ключи».</b> III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-мин</p>	<p>Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 51 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			И.У. 2

<p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>	<p><b>I часть. «Бегуны».</b> Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Педагог определяет двух победителей. Повторить 3-4 раза, с обязательной паузой между забегами.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <p>1. Игра «<b>Лягушки в болоте</b>». На одной стороне зала (за чертой) находится водящий-журавль. В середине зала — болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети-лягушки и произносят: Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. Киа-ке-ке. ква-ке-ке, Будет дождик на реке. С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.</p> <p>2.«<b>Мяч о стенку</b>».</p> <p><b>Игра «Совушка».</b></p> <p><b>III часть. Игра малой подвижности.</b></p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Дети становятся в 3—4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем ухолит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание. Повторить 2—3 раза.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 52 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
			ОВД 2

Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную.	2-3 мин.	Дети становятся в две шеренги одна напротив другой; между ними шнур (шнур натянут на высоте поднятой вверх руки ребенка). Расстояние до шнура 2 м. У одной группы детей мячи (средний или малый диаметр). По сигналу педагога дети перебрасывают мячи через шнур, вторая группа ловит их после отскока.
	<b>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками</b>		
	1.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2-флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).	6 раз	
	2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. I — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).	6 раз	
	3.И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 — присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).	8 раз	
	4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. I — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).	6-8 раз	
	5.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное положение (6-7 раз).	6-7 раз	
	6.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. Насчет «1—8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.	2 раза	
	<b>Основные виды движений</b>		
	<b>1.Прыжки</b> через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	2-3 раза	
<b>2.Перебрасывание мяча через сетку</b> (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).	2-3 мин		
<b>3.Ползание под шнур</b> , не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Выполняется шеренгами, дети располагаются так, чтобы не мешать друг другу во избежание травм. Педагог ставит две стойки и натягивает сетку или шнур на высоте 40 см от пола. Дети шеренгами выполняют задание: хорошо сгруппироваться и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая шнур прямо и боком несколько раз подряд.	2-3 мин		
<b>Подвижная игра «Затейники».</b> III часть. Ходьба в колонне по одному.	2-3 раза		
	1 мин		

НОД № 53 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в беге, в			

прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	<p><b>I часть.</b> Игра с бегом «<b>Мы — веселые ребята</b>». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до длинной черты (дистанция 10—15 м). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят:</p> <p>Мы — веселые ребята. Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать! Раз-два-три — лови!</p> <p>После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.</p>	3-4 раза
	<p><b>II часть.</b> Игра «<b>Охотники и утки</b>». Дети делятся на две равные команды — охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.</p>	3-4 раза
	<p><b>III часть.</b> Игра «<b>Тихо — громко</b>». С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удастся, то выбирается другой водящий.</p>	2-3 раза

НОД № 54 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки	2-3 мин	

<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2—прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6-7 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 —поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3—4 — исходное положение (8 раз).</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p><b>1.Метание мешочков</b> в горизонтальную цель.</p> <p><b>2.Ползание</b> в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»),</p> <p><b>3.Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p> <p>Для выполнения упражнения в ползании дети становятся в шеренгу (первая группа) и по сигналу воспитателя передвигаются на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении до обозначенной черты (дистанция 6-8 м), затем встают, выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Воспитатель определяет первых двух участников. Задание выполняется в обратном направлении. Вторая группа приступает к заданию, а первая — отдыхает, наблюдая (сидя на полу, в шеренге).</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или на пояс). Главное — не уронить мешочек, сохранять устойчивое равновесие и осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами.</p> <p><b>Подвижная игра «Волк во рву».</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.</p>	<p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>По 2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 мин.</p>	<p>Упражнение в метании выполняется группами. Первая группа встает на исходную линию и кладет мешочки у носков ног. На расстоянии 3 м от детей лежат обручи (лиаметр 50 см). При метании правой рукой левую ногу поставить чуть вперед, а правую — назад и согнутой рукой, с энергичным замахом постараться попасть в цель — обруч. При метании левой рукой — правая нога вперед, левая — назад параллельно. Метание мешочков выполняется по команде. Дети метают правой и левой рукой попеременно.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД № 55 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

НОД № 56 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>1.И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p><b>1.Лазанье на гимнастическую стенку</b> (2—3 раза).</p> <p><b>2.Равновесие</b> — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).</p> <p><b>3.Прыжки на правой и левой ноге</b> между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p> <p>Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по прямой, перешагивая через предметы; голову и спину держать прямо.</p> <p>Упражнения в прыжках выполняется двумя колоннами. Главное — не задевать предметы, соблюдать дистанцию в колонне.</p> <p><b>Подвижная игра «Совушка».</b></p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>8 раз</p> <p>По 3 раза</p> <p>браз</p> <p>6 раз</p> <p>5-7 раз 3раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза 2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>ОВД 1</p> <p>Одна группа детей выполняет упражнения в лазаньи по гимнастической стенке: лазанье до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск. Главное — правильный хват руками за рейки.</p> <p>Страховка воспитателем обязательна. В это время вторая группа занимается с мячом: переброска мячей в парах (способ произвольный). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p>

НОД № 57 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить упражнения с</p>	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Салки — перебежки».</p>		



бегом, в прыжках и с мячом.	<p>Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 1,5—2 м. По сигналу воспитателя лети первой шеренги от исходной черты начинают бег в ускоренном темпе, а ребята второй шеренги стараются их догнать и осалить, прежде чем те пересекут линию финиша. Подсчитывают количество проигравших (осаленных). Повторение упражнения происходит от линии финиша — вторая группа детей по сигналу воспитателя приступает к заданию. Повторить 2-3 раза.</p>	2-3 раза
	<p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <p>1. «Передача мяча в колонне». Дети строятся в 3—4 колонны; расстояние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым — мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча справившаяся с заданием.</p>	5-6 мин.
	<p><b>Игра «Удочка» (с прыжками).</b></p>	3-4 раза
	<p><b>III часть. Игра «Горелки».</b></p>	2-3 раза

НОД №58 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровое	<b>I часть.</b> Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг	3-4 раза	ОВД

упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	<p>кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом</b></p> <p>И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 — 2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p><b>Прыжки на двух ногах</b> вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p><b>Переброска мячей в шеренгах.</b></p> <p>(3) Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 3 м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз).</p> <p><b>Подвижная игра «Хитрая лиса».</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин</p>	<p>1. Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо).</p> <p>2. Вдоль зала кладут два шнура (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (2 раза).</p>
---------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №59 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	<p><b>I часть.</b> Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу. На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза.</p>	По 3 раза	Следить за техникой выполнения игрового упражнения
	<p><b>II часть. ^ Игровые упражнения</b></p> <p><b>1.«Перешагни — не задень».</b> Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6~8 мячей) на каждый шаг, руки за голову (или на пояс), Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное — удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию.</p>	3-4 раза	
	<p><b>2.«С кочки на кочку».</b> Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6-8 плоских обручей (или выкладывают круги из коротких шнуров, веревок). Играющие становятся в две колонны. По сигналу педагога стоящие первыми начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы — «с кочки на кочку». Дети прыгают поточным способом, соблюдая дистанцию. Игровое задание повторяется.</p>	3-4 раза 3-4 раза	
	<p><b>Подвижная игра «Охотники и утки».</b></p> <p><b>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</b></p>	1-2 раза	

НОД №60 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить упражнения в			ОВД

<p>ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</b></p> <p>1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. I — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 — обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2-3 раза).</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 мин</p>	<p>(1). Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами.</p> <p>(2). Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p>
	<p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>Прыжки в длину с разбега.</b></p> <p><b>Броски мяча друг другу в парах.</b></p> <p><b>Ползание на четвереньках</b> — «Кто быстрее до кубика».</p> <p>(3). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой.</p> <p><b>Подвижная игра «Мышеловка».</b> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>		

НОД №61 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Повторить игровое задание	<b>1. часть.</b> «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал		

с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	«Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег враспынную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	2-3 мин	Следить за техникой выполнения игрового упражнения
	<b>2. часть. Игровые упражнения</b>		
	<b>1.«Пас ногой».</b> Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного ребенка в паре мяч. Ударом ноги (правой или левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. Мяч посылать только в ноги (во избежание травм).	3-4 мин	
	<b>2.«Пингвины».</b> Играющие становятся в 4 колонны, у каждого ребенка мешочек с песком. По сигналу первый в колонне «пингвин» прыгает на двух ногах, зажав мешочек между колен, до линии финиша, обозначенной шнуром. Педагог определяет победителя. На следующий сигнал вторые в колонне выполняют задание и так далее, пока все играющие не окажутся на противоположной стороне в колоннах. Игровое упражнение повторяется. Победитель определяется в каждой четверке. По количеству победителей в каждой колонне определяется команда-победитель.	2-3 раза 3-4 раза	
<b>Подвижная игра «Горелки».</b>		1-2 мин.	
<b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.			

НОД №62 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
Упражнять детей в ходьбе	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне		ОВД

<p>в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p>	<p>по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.</p> <p>4. И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <p><b>1. Метание мешочков на дальность</b> — «Кто дальше бросит».</p> <p><b>2. Ползание по гимнастической скамейке</b> на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p><b>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове</b>, перешагивая через предметы.</p> <p><b>4. Прыжки на двух ногах</b>, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p> <p>(3). Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоянии двух шагов ребенка между мячами (расстояние между линиями 2—2,5 м). Дети двумя колоннами лицом друг к другу выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс — два приставных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приставить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное — сохранять устойчивое равновесие и не уронить мешочек.</p> <p>(4). Задание в прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную линию выходит первая группа. Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик (дистанция 6—8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и поднимет кубик над головой, считается победителем.</p> <p><b>Подвижная игра «Затейники».</b> III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>(1). Дети строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3—4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, заняв правильное исходное положение — одна нога чуть впереди другой; используя энергичный мах. Ориентиром могут быть кубики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей. После выполнения задания дети собирают мешочки, воспитатель отмечает отличившихся и приглашает следующую группу.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №63 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
--------	----------------	-----------	-----------------------

<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.</p> <p><b>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).</li> <li>И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</li> <li>И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).</li> <li>И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).</li> </ol> <p><b>Основные виды движений- Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Равновесие</b> — ходьба на носках между предметами с мешочком в голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.</p> <p><b>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м). В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз). При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОД №64 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз). И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз). И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 — присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз). И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение (6-8 раз). И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», насчет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</p> <p><b>Подвижная игра «Совушка».</b></p> <p><b>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</b></p>	<p>2-3 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2-3 раз</p> <p>1-2 раза</p>	<p><b>ОВД</b></p> <p>Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.).</p> <p>Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — соблюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно). Выполняется колонной по одному.. По сигналу педагога дети меняются заданиями.</p>

НОД №65 по физической культуре в подготовительной группе



Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе(продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p> <p><b>II часть. Игровые упражнения</b></p> <p><b>«Пас на ходу».</b> Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. У одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети шагом передвигаются на другую сторону площадки, перебрасывая мяч друг другу в ходьбе (дистанция 10 м). Побеждает пара, быстро и без потери мяча справившаяся с заданием. Повторить 2-3 раза.</p> <p><b>«Брось — поймай».</b> Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю (пол) одной рукой и ловя мяч двумя руками. В зависимости от подготовленности детей используются малые мячи или среднего диаметра. Выполняется колонной по одному (небольшими подгруппами); второй группе дается несложное задание с мячом.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку. Дети свободно располагаются по площадке, у каждого в руках короткая скакалка. Выполняют прыжки на месте, вращая скакалку вперед, затем прыжки с дополнительным подскоком, прыжки на правой и левой ноге. Мальчикам, которые не очень охотно прыгают через скакалку, можно предложить упражнения по передаче мяча ногами — с элементами футбола.</p> <p><b>III часть.</b> Игра по выбору детей.</p>	<p>2мин.</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3мин.</p> <p>2-3мин.</p> <p>3-4раза</p>	<p>Следить за техникой выполнения игрового упражнения</p>

НОД 66 по физической культуре в подготовительной группе

Задачи	Содержание НОД	Дозировка	Методические указания
<p>Повторить игровое задание</p>	<p><b>1. часть.</b> «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал</p>		

<p>с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>«Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег враспынную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><b>2. часть. Игровые упражнения</b></p> <p><b>1.«Пас ногой».</b> Играющие распределяются на пары и встают на расстоянии 2 м друг от друга. У одного ребенка в паре мяч. Ударом ноги (правой или левой) он посылает мяч партнеру точно в ноги. Тот движением ноги останавливает мяч и посылает его обратно. Мяч посылать только в ноги (во избежание травм).</p> <p><b>2.«Пингвины».</b> Играющие становятся в 4 колонны, у каждого ребенка мешочек с песком. По сигналу первый в колонне «пингвин» прыгает на двух ногах, зажав мешочек между колен, до линии финиша, обозначенной шнуром. Педагог определяет победителя. На следующий сигнал вторые в колонне выполняют задание и так далее, пока все играющие не окажутся на противоположной стороне в колоннах. Игровое упражнение повторяется. Победитель определяется в каждой четверке. По количеству победителей в каждой колонне определяется команда-победитель.</p> <p><b>Подвижная игра по выбору</b></p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения игрового упражнения</p>
------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

## 2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

В последнее время отмечается ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. Одной из причин таких результатов является недостаточная осведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Формирование потребности в движении дошкольников зависит не только от выполнения физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, но и от условий жизни, педагогической культуры, возможностей окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития ребенка. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников. Задачами сотрудничества признаются следующие: —

повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;

— развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре;

— формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОО и семье.

В ДОО осуществляется систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. У родителей есть возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости — обратиться за квалифицированной помощью к инструктору по ФК.

### Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

#### 1. Организационные:

— родительские собрания, в том числе тематические;

— анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;

#### 2. Просветительские:

— папки-передвижки тематические;

— педагогические беседы, индивидуальные консультации;

#### 3. — участие родителей в мастер-классах по теме;

— участие родителей в Днях открытых дверей, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице): «Веселые старты», «Готовимся вместе к олимпийским играм», «Папа, мама, я — спортивная семья»);

— показ и проведение совместных физкультурных занятий для родителей и детей;

— создание семейного портфолио спортивных достижений;

Среди перечисленных выше наиболее эффективными и соответствующими современным требованиям формами взаимодействия считаются формы совместного творчества детей, родителей и педагогов.

### Мероприятия с родителями

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	-Консультации (памятки в группах) по приобретению спортивной формы для занятий ФК -Выступления на родительских собраниях
Октябрь	-Консультация «Физическое воспитание в семье» (папка-передвижка) -Выступление семьи на городском мероприятии «Мама, папа, я – спортивная семья» -Индивидуальные беседы по итогам мониторинга
Ноябрь	-Консультация «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки» (папка-передвижка) -Индивидуальные консультации по запросу
Декабрь	-Консультации по запросу родителей
Январь	-Консультация «В здоровом теле-здоровый дух» (папка-передвижка) -Консультации по запросу родителей
Февраль	-Совместное с родителями мероприятие к празднику 23 февраля

Март	-Консультация «Оформление домашнего спортивного уголка» -Консультации по запросу родителей
Апрель	-День открытых дверей (показ занятия для родителей) -Мастер-класс «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой»
Май	-Анкетирование родителей -Консультации по запросу родителей

## 2.5. Взаимодействие с воспитателями

Для того, чтобы физкультурное занятие прошло эффективно необходимы слаженные действия инструктора по физической культуре и воспитателя группы. Воспитатель и инструктор заранее обговаривают организационные моменты, оказывает при необходимости помощь в расстановке оборудования.. Инструктор и воспитатель занимаются с подгруппами детей. Инструктор показывает и объясняет упражнение, воспитатель исправляет у детей неправильные позы. Инструктор и воспитатель участвуют в подвижной игре. При проектировании образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников нельзя забывать о воспитательной направленности. Она должна прослеживаться в процессе организации всех форм двигательной активности детей. Особое внимание при этом необходимо уделить организации самостоятельной двигательной деятельности детей.

С периодичностью 1 раз в месяц инструктор проводит тематические консультации для воспитателей.

## 3. Организационный раздел

### 3.1 Оформление развивающей предметно-пространственной среды

Для эффективной организации физического воспитания дошкольников развивающая предметно-пространственная среда должна иметь физкультурно-оздоровительную направленность и быть содержательно-насыщенной, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

**Насыщенность среды** соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем. Это оснащение обеспечивает двигательную активность всех воспитанников, в том числе развитие у них крупной и мелкой моторики, возможность участия в подвижных играх и соревнованиях.

**Полифункциональность материалов:** — возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, матов, мягких модулей и т.д.; — наличие полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе физкультурного инвентаря, оборудования, пособий, физкультурных и плоскостных сооружений. Оптимальным для развития двигательной сферы ребенка является многофункциональное модульное спортивно-игровое оборудование (трансформеры).

**Вариативность среды:** — наличие различных пространств (спортивный зал, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая спортивная площадка на территории ДОО), а также разнообразных атрибутов (спортивного инвентаря и оборудования, уличных физкультурно-игровых малых форм и пр.), обеспечивающих свободный выбор детей; — периодическую сменяемость физкультурного оборудования, появление новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей.

**Трансформируемость** пространства предполагает возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей, их физиологических (ростовых) показателей.

**Доступность среды:** — доступность для воспитанников, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется физкультурно-оздоровительная деятельность; — свободный доступ детей, в том числе детей с ОВЗ, к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям, физкультурным и плоскостным сооружениям, обеспечивающим основные виды двигательной активности; — исправность и сохранность материалов и оборудования; — правильное размещение физкультурно-игрового оборудования в соответствии с техническим паспортом.

**Безопасность среды** предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Физкультурный инвентарь, оборудование отвечает санитарно-гигиеническим нормам, требованиям метрологии и стандартизации. Создание безопасной физкультурно-оздоровительной среды для самостоятельной двигательной деятельности детей,

адекватной их возрасту и потребностям, способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками.

Каждое образовательное пространство, используемое для организации физического развития дошкольников (спортивный зал, тренажерный зал, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая спортивная площадка на территории ДОО, групповые участки и пр.), оснащено необходимым оборудованием и инвентарем.

### **3.2 Кадровые условия реализации Программы**

Занятия проводятся инструктором по физической культуре с высшим профессиональным образованием. Инструктор регулярно проходит курсы повышения квалификации, участвует в городских конкурсах работников образования. Общий стаж работы- более 11 лет.

### **3.3 Материально-техническое обеспечение Программы**

Каждое образовательное пространство, используемое для организации физического развития дошкольников (спортивный зал, тренажерный зал, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая спортивная площадка на территории ДОО, групповые участки и пр.), оснащено необходимым оборудованием и инвентарем.

Образовательная деятельность проходит в спортивном зале учреждения общей площадью 72,7 кв. м.

В спортивном зале имеется весь необходимый **инвентарь и оборудование:**

- 1) Мячи разных размеров
- 2) большеразмерные мячи для фитбола
- 3) гимнастические палки различной длины
- 4) обручи гимнастические
- 5) канаты
- 6) массажные коврики
- 7) массажные мячи и кольца
- 8) атласные ленты
- 9) шведская лестница
- 10) гантели детские
- 11) гимнастические маты
- 12) гимнастическое бревно
- 13) гимнастические скамьи
- 14) набивные мешочки для метания
- 15) пластмассовые ориентиры
- 16) корзины для инвентаря
- 17) флажки и ленты
- 18) гимнастические скакалки
- 19) различные детские тренажеры
- 20) 3-х колесные и 2-х колесные велосипеды

При проведении НОД осуществляется педагогический контроль за каждым ребенком с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

### **3.4. Выписка из расписания дошкольных групп**

<b>Группа/День недели</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
2 младшая «А» группа «Дюймовочка»		9.45-10.00			
2 младшая «Б» группа «Мишутка»			9.45-1.00		
Средняя «А» группа «Солнышко»		9.15-9.35		9.45-10.10	
Старшая «А» группа «Почемучки»	9.15-9.40		10.10-10.35		

Подготовительная «А» группа «Гномики»	10.20-10.50		9.00-9.30		
Подготовительная «Б» группа «Незабудки»		10.20-10.50		9.00-9.30	

### 3.5 Санитарно-гигиенические условия проведения занятий

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД включают следующее:

-освещенные и проветриваемые помещения

-текущую и генеральную уборку помещений

-мытьё и дезинфекцию инвентаря и оборудования в соответствии с СанПиН

Во время активной двигательной деятельности одежда детей и педагогов должна быть удобной и соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм. В спортивном зале воспитанники занимаются в белой хлопчатобумажной футболке, спортивных шортах, не сковывающих движения, хлопчатобумажных носках и спортивных кедах или кроссовках.

### 3.6 Алгоритм занятий

НОД по физическому развитию дошкольников проводится в форме занятий, которые могут быть различных видов. Каждое занятие должно содержать три структурные части: вводная, основная, заключительная.

Структурная часть занятия	Ход занятия	Дозировка	Методические рекомендации
<b>Вводная</b> (мотивационный компонент)	Постановка цели и задач перед воспитанниками	В зависимости от возраста	Описания методов мотивирования познавательной активности.
<b>Основная</b> (операционно-деятельностный компонент)	Содержание нового материала, организация его изучения. Объяснение методов, способствующих решению задач. Закрепление нового материала с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.		Использование методов организации индивидуальной и групповой деятельности воспитанников. Организация совместной деятельности педагога с детьми.
<b>Заключительная</b> (аналитический компонент)	Подведение итогов занятия. Рефлексия достижений.		Определение перспективы полученных знаний.

### 3.7 Годовое планирование мероприятий и праздников

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	«Музыкально-спортивное развлечение «До свидания, лето» (все возрастные группы)
Октябрь	Участие в городских соревнованиях «Мама, папа, я -спортивная семья» (подгот. группы)
Ноябрь	Совместный проект к Дню матери «Для милых мам» (старший возраст)
Декабрь	«Новогодние состязания на Призы Деда Мороза» (старший возраст)
Январь	-Спортивное развлечение к «Месяцу здоровья» (все группы) -Беседа «Современные Олимпийские игры» (старший возраст)

Февраль	Совместный проект к 23 февраля «Бравые солдаты» (старший возраст)
Март	Музыкально-спортивное развлечение «Масленица» (старший возраст)
Апрель	- Тематическое занятие к Дню Здоровья (все группы) - Участие воспитанников с высокими возможностями физического развития в городских соревнованиях «Губернаторские состязания» (подгот. группы)
Май	Музыкально-спортивное развлечение к празднику «День Великой победы» (старший возраст)

### 3.8 Выписка из учебного плана

Возрастные группы	Количество занятий/часов в неделю
2 младшая «А» группа	2/15 мин.
Средняя «А» группа	2/40 мин.
Старшая «А» группа	2/50 мин.
Старшая «Б» группа	2/50 мин.
Подготовительная «А» группа	2/60 мин..
Подготовительная «Б» группа	2/60 мин.

### 3.9 Программно-методическое обеспечение Программы

- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Первая младшая группа».  
 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа».  
 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа».  
 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа».  
 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа».  
 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр»

### 3.10 Перечень литературных источников

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. – 89 с.
3. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
5. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
6. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
7. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
8. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
9. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
10. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
11. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.





**СПИСКИ ВОСПИТАННИКОВ**

<b>№</b>	<b>1 младшая гр. «А»</b>	<b>№</b>	<b>1 младшая гр. «Б»</b>	<b>№</b>	<b>2 младшая гр. «А»</b>
1	Рязанов Игнат	1	Алехина Милена	1	Арсланова Александра
2	Чернобровенко Арина	2	Арефьева Арина	2	Абдуллоева Нозия
3	Кулак Виктория	3	Бондаренко Дмитрий	3	Бельман Виктория
4	Бельман Мия	4	Горбач Глеб	4	Бахарь Софья
5	Ишмиева Кира	5	Джабаров Давид	5	Гильмуллина Виктория
6		6	Жердина Алевтина	6	Ильина Ксения
7		7	Логинова Василиса	7	Ильчиняк Анна
8		8	Нижегородцева София	8	Керимов Ислам
9		9	Низамутдинова Амелия Вильнарвна	9	Матказиев Имран
10		10	Тахтарова Сумая	10	Подольский Лев
11		11	Трубицын Богдан	11	Пясковская Василиса
12		12	Шакиралиева Лола	12	Сафронова Ангелина
13		13		13	Семейкин Илья
14		14		14	
15		15		15	
16		16		16	
17		17		17	
18		18		18	
19		19		19	
20		20		20	
21		21		21	
22		22		22	
23		23		23	
24		24		24	
25		25		25	
26		26		26	
27		27		27	
28		28		28	
29		29		29	
<b>№</b>	<b>Средняя гр. «А»</b>	<b>№</b>	<b>Старшая гр. «А»</b>	<b>№</b>	<b>Старшая гр. «Б»</b>
1	Абдукаюмова Зиёда	1	Аббасов Леван	1	АбдукаюмоваРамзия
2	Алиев Богдан Ярославович	2	Василинчук Ермолай	2	Албул Каролина

3	Баева Яна	3	Воронкова Милана	3	Андреева Ника
4	Бочкарёва Виктория	4	Гареев Иван	4	Ахатова Эвелина
5	Бушель Екатерина	5	Егоров Александр	5	Бадамшин Николай
6	Быбин Даниил	6	Жук Михаела	6	Белоусов Николай
7	Гавриляк Яромир	7	Закирова Зарина	7	Васильева Евангелина
8	Гареева Светлана	8	Зульфигарова Мелек	8	ГайнетдиновСамир
9	Глухова Валерия	9	Интяшина Анастасия	9	Гасымова Амина
10	Гераськин Мирон	10	Каримов Данил	10	Горбач Михаил
11	Джабарова Милана	11	Кашина Алиса	11	Горбач Василиса
12	Джалилова Тамила	12	ЛатыповаСафия	12	Джаманов Аман
13	Жданов Артём	13	Левендеев Демид	13	Долгополова Кира
14	Иванова Ева	14	МагдеевИльнур	14	Ефимкина Мирослава
15	Идиятова Злата	15	Мухажирова Амина	15	Кадонцева Татьяна
16	Курбанова Софийа	16	Набиев Мухаммед	16	Керимова Камилла
17	Куренков Кирилл	17	Наговицына Анастасия	17	Кортуков Владимир
18	Маматов Рамзиддин	18	Нижиков Кирилл	18	Косов Александр
19	Муминов Рустам	19	Норкина Виктория	19	Логинова Виктория
20	Муминова Лола	20	Ревков Ярослав	20	Орехова Татьяна
21	Наговицына Виктория	21	Самородова Анна	21	Равилов Константин
22	Назриев Иброхим	22	Сарбаев Александр	22	Рахметов Данияр
23	Насриддинова Мадина	23	Таилов Амир	23	Савчук Диана
24	Норкина Елизавета	24	Циглина Яна	24	Семейкин Савелий
25	Патратий Егор Иванович	28	Умаров Ансар	25	Степанов Евгений
26	Рахимов Мухаммад	29	Полянская Виктория	26	Туракулов Эльдар
27	Саяпин Иван	27		27	ХушвахтзодаСабрина
28	Ходжимуротов Хамза	28		28	Эмиргазиева Лиана
29	Чакров Георгий	29		29	Чмелёв Максим
30	Чимпулатов Ислом	30		30	
31	Эрназарова Азизахон	31		31	

**ПЛАН (ЛР) ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ В ДОШКОЛЬНЫХ ГРУППАХ**

(ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ БАЛТЕЕВА А.Н.)

№ п/п	Мероприятия	Участники	Сроки проведения
1	Организация спортивного праздника к Дню знаний. Фото и видеосъемка мероприятия.	Старший дошкольный возраст	Сентябрь
2	Создание совместно с воспитанниками поздравительных открыток к "Дню пожилого человека", организация передачи открыток в Дом престарелых	Педагоги, воспитанники.	Октябрь
3	Разработка и реализация проекта ко Дню матери "Для милых мам"	Воспитанники старших групп, воспитатели.	Ноябрь
4	Организация конкурса групповых стенгазет "Моя семья за активный отдых".	Воспитанники всех групп, воспитатели.	Ноябрь
5	Организация и проведение развлечения "Новогодние состязания на призы Деда Мороза".	Подготовительные группы	Декабрь
6	Разработка и реализация проекта "Военно-патриотические игры" (изготовление картотеки)	Воспитанники подготовительных групп	Январь
7	Участие в организации мероприятий по взаимодействию с Нефтеюганским отделением	Воспитанники подготовительных групп	Февраль

	Российского союза ветеранов Афганистана (разработка сценария, подготовка воспитанников)		
8	Подготовка воспитанника к участию в "Фестивале публичных слушаний"	Воспитанник старшего возраста	Февраль
9	Подготовка воспитанников с высокими возможностями физического развития к участию в городском конкурсе "Губернаторские состязания"	Воспитанники, родители (законные представители)	Март
10	Организация развлечения к Всемирному дню здоровья "Йога-сказки".Создание групповых, отчетных фотоколлажей.	Воспитанники подготовительных групп	Апрель
11	Организация и проведение конкурса строевой песни, посвященного празднованию дня Великой победы "Военный парад"	Воспитанники старшего возраста, воспитатели, муз. руководитель	Май
12	Подготовка совместного танцевального флешмоба к празднованию Дня России	Воспитанники старшего возраста, воспитатели, муз. руководитель	Июнь