Реализация образовательной области

«Физическая культура»

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Планирование

непосредственно образовательной деятельности

(старшая группа)

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

СЕНТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на возвышенной опоре. Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их. | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **Без предметов** | **С мячом** | **С обручем** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные виды движений*** | **1**. Прыжки в длину с места **(фронтально**).  **2**. Бросание мешочков в горизонтальную цель **(3-4 раза**) поточно.  **3.** Метание мячей в вертикальную цель.  **4**. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (**на середине** **присесть, встать** **пройти).**  **5**. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.  **6.**Перелезание с преодолением препятствия. | **1**. Метание мешочков на дальность.  **2**. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  **3.** Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд.  **4**. Ходьба по наклонной доске (**ширина 15 см,** **высота 35 см**).  **5.** Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком.  **6**. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики.  **2.** Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.  **3**. Лазание по гимнастической стенке.  **4**. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (**на середине** **присесть, встать** **пройти).**  **5.**Перелезание с преодолением препятствия.  **6**. Метание мешочков на дальность. | **1**. Ходьба по наклонной доске (**ширина 15 см,** **высота 35 см**).  **2**. Прыжки в длину с места.  **3**. Перебрасывание мячей друг другу.  **4**. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.  **5.** Ходьба по гимнастическойскамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной.  **6.**Лазание по гимнастической стенке(любым способом). |
| ***Подвижные игры*** | **«Мышеловка»** | **«Ловишка с ленточками»**  **«Мы веселые ребята»** | **«Гуси -лебеди»**  **«Кто быстрее до флажка»** | **«Мышеловка»**  **«Ловишка с ленточками»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **Ходьба в колонне по одному на носках** | **«Стоп»** | **«Угадай по голосу»** | **Ходьба за «ловкой кошкой» (на носках)** |

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы. | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **С большим мячом** | **С малым мячом** | **С обручем** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.  **2.** Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком.  **3.** Броски мяча двумя руками от груди, **4.**Перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы.  **5**. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше.  **6.** Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). | **1**. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  **2**. Переползание через препятствие.  **3.** Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой.  **4**. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола руками.  **5.**Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока.  **6.** Прыжки на 2-х ногах на препятствие (**высота 20 см),** с **3** шагов на препятствие. | **1**. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).  **2.** Прыжки на 2-х ногах на препятствие (**высота 20 см),** с **3** шагов на препятствие.  **3.** Перелезание с преодолением препятствия.  **4.** Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.  **5.** Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока.  **6.** Ходьба по гимнастическойскамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной. | **1**. Прыжки на двух ногах через шнуры.  **2**. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.  **3**. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  **4.** Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока.  **5.** Ходьба по гимнастическойскамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной.  **6.** Перелезание с преодолением препятствия. |
| ***Подвижные***  ***игры*** | **«Хитрая лиса»**  **«Перелёт птиц»** | **«Бездомный заяц»**  **«Не оставайся на** **полу»** | **«Медведь и пчелы»**  **«Гуси-лебеди»** | **«Попади в обруч»**  **«Удочка»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **«Найди и промолчи»** | **«Эхо»** | «**Летает – не** **летает»** | **Ходьба в колонне по одному на носках** |

ОКТЯБРЬ

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе , ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур. | | | |
| ***ОРУ*** | **С маленьким мячом** | **С обручем** | **С большим мячом** | **На гимнастической скамейке** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1.** Ходьба по гимнастическойскамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной.  **2**. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по **2** прыжка на правой и левой ногах.  **3.** Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.  **4**. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.  **5.**Лазание по гимнастической стенке(любым способом)  **6.**Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. | **1.** Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  **2**. Ведение мяча с продвижением вперёд.  **3**. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.  **4.** Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.  **5.** Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.  **6**. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. | **1**. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.  **2**. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  **3.** Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  **4**. Игра «**Волейбол»** двумя мячами.  **5.**Перелезание с преодолением препятствия.  **6.** Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. | **1**. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  **2**. Переползание через препятствие.  **3.** Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой.  **4**. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола руками.  **5.** Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.  **6**. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. |
| ***Подвижные игры*** | **«Пожарные на учениях»**  **«С кочки на кочку»** | **«Караси и щука»**  **«Кто сделает меньше прыжков»** | **«Охотник и зайцы»**  **«Перебежки»** | **«Мяч водящему»**  **«Ловишки»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **«Найди и промолчи»** | **«Угадай по голосу»** | **Ходьба в колонне по одному** | **«Во что одет друг»** |

НОЯБРЬ

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учит ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. | | | |
| ***ОРУ*** | **С палкой** | **С флажками** | **Без предметов** | **С обручем** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1.** Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.  **2**. Бросание мяча о стенку с ловлей после отскока.  **3.** Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.  **4**. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.  **5.** Перелезание с преодолением препятствия.  **6.** Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. | **1**.Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.  **2**. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  **3**. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  **4**. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  **5.** Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком.  **6**. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. | **1.** Лазание по гимнастической стенке до верха.  **2.** Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.  **3**. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  **4**. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  **5.** Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей.  **6.** Лазание разными способами, не пропуская реек. | 1**.** Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.  **2**. Бросание мяча о стенку с ловлей после отскока.  **3**. Пас друг другу (шайба, клюшка).  **4**. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  **5.** Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.  **6.**Лазание по гимнастической стенке(любым способом) |
| ***Подвижные игры*** | **«Мы веселые ребята»**  **«Затейники»** | **«Не оставайся на полу»**  **«Медведь и пчелы»** | **«Хитрая лиса»**  **«Дорожка препятствий»** | **«Удочка»**  **«Сбей кеглю»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **«Сделай фигуру»** | **«Летает – не летает»** | **Ходьба в колонне по одному** | **«Колечко»** |

ДЕКАБРЬ

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и равновесием. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, с выполнением заданий, чередование ходьбы и бега с перешагиванием через набивные мячи. | | | |
| ***ОРУ*** | **С кубиком** | **С косичкой** | **С мячом** | **С верёвкой** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1**. Ходьба по наклонной доске (**высота 40см,** **ширина20см)**  **2.** Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.  **3**. Забрасывание мяча в корзину.  **4.** Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.  **5.**Лазание по гимнастической стенке(любым способом)  **6.** Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. | **1**.Прыжки в длину с места.  **2.** Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  **3**. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди.  **4**. Пролезание в обруч боком.  **5.** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.  **6.** Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. | **1**. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.  **2.** Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  **3**. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе.  **4.** Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.  **5**. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  **6.** Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу. | **1**. Влезание на гимнастическую стенку любым способом с переходом на другой пролет.  **2**. Пас друг другу мячом ногой.  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол.  **4**. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.  **5.**Перелезание с преодолением препятствия.  **6.** Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. |
| ***Подвижные игры*** | **«Сделай фигуру»**  **«Пустое место»** | **«Совушка»**  **«Бездомный заяц»** | **«Кто ушел»**  **«Школа мяча** | **«Перебежки»**  **«Мороз-красный нос»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **«Найди и промолчи»** | **«Съедобное – не съедобное»** | **«Угадай по голосу»** | **Перестроение в 2 колонны** |

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание. | | | |
| ***ОРУ*** | **С обручем** | **С палкой** | **На скамейке** | **Без предметов** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть: основные виды движений*** | **1**. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.  **2.** Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  **3.** Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.  **4.** Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.  **5**. Прыжки в длину с места.  **6**. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками с низу. | **1**. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.  **2**. Подлезание под палку, перешагивание через неё **(высота** **40 см).**  **3**. Прыжки на 2-х ногах через косички.  **4**. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.  **5.**Лазание по гимнастической стенке(любым способом)  **6.** Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. | **1**. Лазание любым способом по гимнастической стенке.  **2**. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.  **3**. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.  **4**. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.  **5**. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  **6**. Подлезание под палку, перешагивание через неё **(высота** **40 см).** | **1**. Ползание на четвереньках между кеглями.  **2.** Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  **3**. Прыжки на 2-х ногах через палки.  **4.** Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди.  **5**. Ходьба по наклонной доске  **6**. Влезание на гимнастическую стенку любым способом с переходом на другой пролет. |
| ***Подвижные игры*** | **«Караси и щука»**  **«Кто сделает меньше прыжков»** | **«Кто скорее до флажка»**  **«Горелки»** | **«Не попадись»**  **«Перелет птиц»** | **«Море волнуется раз»**  **«Найди где и что спрятано»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **Зима (мороз – стоять, вьюга – бег, снег – кружиться, метель – присесть)** | **«Стоп»** | **«Кто позвал»** | **Ходьба с построением в 2 круга** |

ФЕВРАЛЬ

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку , построение в три колонны. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре. | | | |
| ***ОРУ*** | **С малым мячом** | **Без предметов** | **С обручем** | **Без предметов** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1**. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  **2**. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.  **3**. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши.  **4**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **5**. Влезание на гимнастическую стенку любым способом с переходом на другой пролет.  **6**. Подлезание под палку, перешагивание через неё **(высота** **40 см).** | **1**. Прыжок в высоту с разбега **(высота 30** см).  **2**. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.  **3**. Ползание на четвереньках между кеглями. **4.**прыжки на двух ногах между кеглями.  **5**. Ползание по скамейке **(на животе, подтягиваясь руками).**  **6.** Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. | **1.** Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться и пройти дальше.  **2.** Прыжки правым и левым боком через косички **(40** **см),** из обруча в обруч на одной и двух ногах.  **3.** Метание мешочков в горизонтальную цель.  **4**. Подлезание под дугу (**подряд 4-5** **шт.),** не касаясь руками пола.  **5**. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками с низу.  **6**. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. | **1**. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.  **2**. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.  **3**. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе.  **4**. Ползание по скамейке на четвереньках  **5.** Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.  **6**. Ползание по скамейке **(на животе, подтягиваясь руками).** |
| ***Подвижные игры*** | **«Карусель»**  **«Удочка»** | **«Медведь и пчёлы»**  **«Не оставайся на полу»** | **«Ловишки с ленточками»**  **«Кто меньше сделает прыжков»** | **«Охотники и зайцы»**  **«Сбей кеглю»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **«Колечко»** | **Ходьба в колонне по одному с перестроением в 2 колонны** | **«Угадай по голосу»** | **«Съедобное-несъедобное»** |

МАРТ

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **С косичкой** | **С малым мячом** | **Без предметов** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1.** Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на **360** градусов на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.  **2.** Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком.  **3**. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  **4**. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.  **5**. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.  **6**. Подлезание под дугу, не касаясь пола руками. | **1**. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.  **2.** Прокатывание обруча друг другу.  **3.** Пролезание в обруч.  **4**. Метание мешочков в вертикальную цель.  **5**. Влезание на гимнастическую стенку любым способом с переходом на другой пролет.  **6**. Ползание по скамейке **(на животе, подтягиваясь руками).** | **1**. Лазание по гимнастической стенке одним способом.  **2**. Прыжки через скакалку.  **3.** Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  **4.** Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.  **5.** Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.  **6**. Подлезание под палку, перешагивание через неё **(высота** **40 см).** | **1.** Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком.  **2**. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.  **3**. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.  **4.** Прокатывание обруча друг другу.  **5.**Лазание по гимнастической стенке(любым способом)  **6**. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками с низу. |
| ***Подвижные игры*** | **«Медведь и пчёлы»**  **«Карусель»** | **«Перебежки»**  **«Караси и щука»** | **«С кочки на кочку»**  **«Школа мяча»** | **«Горелки»**  **«Бездомный заяц»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **«Сделай фигуру»** | **Ходьба в колонне по одному на носках, пятках** | **«Кто ушёл»** | **«Остров плакс»** |

АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону. | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **С флажками** | **С мячом** | **с кольцом** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1.** Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.  **2.** Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на 2-х ногах.  **3.** Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.  **4**. Ползание по скамейке **(на животе, подтягиваясь руками).**  **5.** Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  **6**. Влезание на гимнастическую стенку любым способом с переходом на другой пролет. | **1**. Прыжки в длину с разбега.  **2**. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках **«по –** **медвежьи».**  **3**. Перебрасывание мяча друг другу от груди.  **4.** Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).  **5.**Лазание по гимнастической стенке(любым способом)  **6**. Подлезание под палку, перешагивание через неё **(высота** **40 см).** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.  **2.** Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  **3**.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.  **4.** Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.  **5**. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками с низу.  **6**. Подлезание под дугу, не касаясь пола руками. | 1. Подлезание под дугу, не касаясь пола руками.  **2.** Прыжки правым и левым боком через косички **,** из обруча в обруч на одной и двух ногах.  **3**. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками с низу.  **4**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **5**. Влезание на гимнастическую стенку любым способом с переходом на другой пролет.  **6**. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. |
| ***Подвижные игры*** | **«Мышеловка»**  **«Гуси-лебеди»** | **«Не оставайся на полу»**  **«Сбей кеглю»** | **«Пожарные на учении»**  **«Совушка»** | **«Караси и щука»**  **«Встречные перебежки»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **«Что изменилось?»** | **«Море волнуется раз»** | **Ходьба в колонне по одному** | **«Колечко»** |

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

МАЙ

Реализация образовательной области

«Физическая культура»

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Планирование

непосредственно образовательной деятельности

(подготовительная группа)

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

СЕНТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах, прыжки через скакалку. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроение в колонну по три. | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **С палкой** | **С мячом** | **С обручем** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).  **2.** Прыжки на двух ногах через шнур.  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.  **4.** Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расстояние 3м).  **5. «Пингвины»** (мешочек зажат между коленями, прыжки по кругу).  **6**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | **1**.Прыжки с разбега с доставанием до предмета.  **2.** Подлезание под шнур правым и левым боком.  **3**. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расстояние 4м).  **4.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке).  **5**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **6**. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | **1**. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя.  **2**. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый шаг под ногой; на середине поворот (присесть) и пройти дальше.  **4**. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.  **5**. Метание набивного мяча двумя руками от груди.  **6**. Прыжки через короткую скакалку. | **1. «Пингвины»** (мешочек зажат между коленями, прыжки по кругу).  **2**. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках **«по –** **медвежьи».**  **3.** Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.  **4**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **5**. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.  **6**. Пролезание в обруч равым и левым боком.. |
| ***Подвижные игры*** | **«Быстро возьми, быстро положи»** | **«Ловишка с ленточками»** | **«Чье звено быстрее соберется»**  **«Лягушки и цапля»** | **«Кто самый меткий»**  **«Ловишка с ленточками»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **Ходьба в колонне по одному** | **«Угадай, кто позвал»** | **«Найди и промолчи»** | **«Колечко»** |

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

ОКТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. | | | |
| ***ОРУ*** | **Со скалкой** | **С кеглями** | **Со скалкой** | **С мячом** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.  **2**. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.  **3**. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.  **4**. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками  **5.** Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.  **6**. Прыжки через короткую скакалку. | **1**. Прыжки с высоты **(40 см).**  **2.** Отбивание мяча одной рукой на месте.  **3**. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.  **4**. Пролезание: - через **3** обруча; - в обруч прямо и боком.  **5. «Пингвины»** (мешочек зажат между коленями, прыжки по кругу).  **6.** Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт | **1.** Ведение мяча: по прямой; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.  **2.** Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками.  **3.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове.  **4**. Прыжки вверх из глубокого приседа.  **5**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **6**. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | **1**. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя.  **2**. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках **«по –** **медвежьи».**  **3**. Прыжки через ленту и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.  **4**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **5**. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.  **6**. Пролезание в обруч в парах. |
| ***Подвижные игры*** | **«Совушка»**  **«Жмурки»** | **«Не попадись»**  **«Перелет птиц»** | **«Охотники и звери»**  **«Веселые соревнования»** | **Кто скорее к флажку»**  **«Гуси-лебеди»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **«Посади цветок»** | **«Море волнуется раз»** | **«Делай так»** | **Перестроение в 2 круга** |

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

НОЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход на другой пролёт гимнастической стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий. | | | |
| ***ОРУ*** | **С обручем** | **Со скакалкой** | **На гимнастической скамейке** | **Без предметов** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1**. Ходьба по канату боком приставным шагом.  **2**. Прыжки через шнуры.  **3**. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.  **4**. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.  **5**. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками .  **6.** Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. | **1.** Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд.  **2.** Ползание под шнур боком.  **3**. Прокатывание обруча друг другу.  **4. «Попади в** **корзину»** (баскетбольный вариант расстояние **3 м**).  **5**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **6**. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. | **1.** Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  **2**. Метание в горизонтальные цели (расстояние  **4 м**).  **3.** Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали.  **4**. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.  **5. «Пингвины»** (мешочек зажат между коленями, прыжки по кругу).  **6**. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.  **2.** Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.  **3.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове.  **4.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)  **5**. Пролезание в обруч в парах.  **6**. Метание набивного мяча двумя руками от груди. |
| ***Подвижные игры*** | **«Хитрая лиса»**  **«Догони свою пару»** | **«Перемени предмет»**  **«Ловишка с мячом»** | **«Встречные перебежки»**  **«Дорожка препятствий»** | **«Зайцы и волк»**  **«С кочки на кочку»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **«Кто ушел»** | **«Эхо»** | **Ходьба в колонне с перестроением** | **«Запрещенное движение»** |

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

ДЕКАБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в **2** и **3**; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе ; бег врассыпную, с преодолением препятствий **(6-8 брусков**) между набивными мячами. | | | |
| ***ОРУ*** | **С малым мячом** | **С гимнастической палкой** | **С малым мячом** | **В парах** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1.** Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.  **2**. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.  **3**. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочерёдно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки.  **4**. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  **5.** Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.  **6**. Прыжки через короткую скакалку. | **1**. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.  **2**. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние **3** **м).**  **3**. Упражнение «**Крокодил».**  **4**. Отбивание мяча в ходьбе.  **5**. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола **(«Быстрый мячик»).**  **5**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **6.** Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт | **1.** Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.  **2**. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи.  **3.** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **4**. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания.  **5**. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.  **6**. Пролезание в обруч в парах. | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине присесть и пройти дальше.  **2.** Ползание под шнур боком.  **3.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч .  **4**. Ходьба с перешагиванием через бруски.  **5**. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками  **6**. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. |
| ***Подвижные игры*** | **«Зайцы и волк»**  **«Пожарные на учении»** | **«Краски»**  **«Не попадись»** | **«Два мороза»**  **«Попади в цель»** | **«Убегающий мяч»**  **«Сделай фигуру»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего** | **«Летает – не летает»** | **«Пройди бесшумно»** | **«Что изменилось»** |

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Разучить: ходьбу приставным шагом; прыжки с продвижением вперед на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, врассыпную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо. | | | |
| ***ОРУ*** | **На скамейках** | **С кеглями** | **С большим мячом** | **Без прдметов** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1**. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния **3м**.  **2**. Подлезание под палку **(40 см**).  **3.** Ползание по скамейке с мешочком на спине.  **4.** Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.  **5**. Прыжки на правой и левой ноге через шнур.  **6.** Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками. | **1**. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног).  **2.** Прыжки с разбега (3 шага).  **3**. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.  **4**. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.  **5**. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.  **6**. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. | **1**. Метание набивного мяча руками из-за головы.  **2.** Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  **3**. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.  **4**. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.  **5**. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками  **6**. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.  **2**. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  **3**. Прыжки на правой и левой ноге через шнур.  **4.** Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.  **5**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **6.** Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. |
| ***Подвижные игры*** | **«Кто скорее докатит обруч до флажка»**  **«Мышеловка»** | **«Краски»**  **«Бездомный заяц»** | **«Стоп»**  **«Ловля обезьян»** | **«Два мороза»**  **«Волк во рву»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **«Что изменилось?»** | **Ходьба в колонне по одному, выполняя движения руками** | **«Эхо»** | **«Запрещенное движение»** |

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

ФЕВРАЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба с остановкой по сигналу **«Фигура»;** с изменением направления; между предметами; врассыпную; бег в умеренном темпе до **1,5 мин.;** перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом. | | | |
| ***ОРУ*** | **С малым мячом** | **С обручем** | **С малым мячом** | **Со скакалкой** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1.** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **2.** Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.  **3.** Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.  **4**. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.  **5**. Бросание мяча с хлопком.  **6**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | **1**. Прыжки через набивные мячи **(6-8** **шт.).**  2. Метание в горизонтальную цель с расстояния **4** **м**.  **3**. Ползание по скамейке с мешочком на спине.  **4**. Прыжки с мячом, зажатым между колен **(5-6м**).  **5.** Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке.  **6.** Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. | **1**. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах **(расст. 3 м).**  **2**. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками.  **3.** Лазание по гимнастической стенке.  **4.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  **5**. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.  **6**. Пролезание в обруч в парах. | **1**. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.  **2.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  **3**. Пролезание в обруч (**3 шт.)** поочерёдно прямо и боком.  **4**. Бросание и ловля мяча с хлопком после отскока.  **5**. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.  **6**. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. |
| ***Подвижные игры*** | **«Пожарные на учении»**  **«Хитрая лиса»** | **«Перелет птиц»**  **«Не оставайся на полу»** | **«Охотники и звери»**  **«Коршун и наседка»** | **«Горелки»**  **«Кого назвали, то ловит мяч»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **«Эхо»** | **Ходьба в колонне по одному с перестроением в 2 колонны** | **«Кто ушёл?»** | **«Колечко»** |

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

МАРТ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до **3** мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба и бег в чередовании (**х-10м, б-20м**); врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до **2,5** мин. Построение в три колонны на **«1-2-3**»; бег до **3** мин; ходьба и бег «змейкой». | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **С палкой** | **Без предметов** | **С большим мячом** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1**. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.  **2**. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочерёдно на право и лево.  **3**. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.  **4.** Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  **6.** Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. | **1.** Прыжки в длину с места.  **2**. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.  **3**. Пролезание под шнур (**выс. 40 см**), не касаясь руками пола.  **4.** Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.  **5**. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками  **6**. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. | **1**. метание мячей в горизонтальную цель на очки **(2** **команды**).  **2**. Пролезание в обруч в парах.  **3**. Прокатывание обручей в парах.  **4**. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.  **5**. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **6.** Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. | **1**. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.  **2**. Бросание и ловля мяча с хлопком.  **3**. Прыжки на двух ногах через **5-6** шнуров.  **4**. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.  **5**. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.  **6**. Пролезание в обруч в парах. |
| ***Подвижные игры*** | **«Краски»**  **«Холодный и теплый ветер»** | **«Горелки»**  **«Совушка»** | **«Догони свою пару»**  **«Волк во рву»** | **«Гори, гори ясно»**  **«Ловля обезьян»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **«Цепочка»** | **«Придумай фигуру»** | **Перестроение в два круга** | **«Делай так»** |

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП

АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в **2** круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до **80** м (**1,5 мин**); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на **«1-2**». | | | |
| ***ОРУ*** | **С обручами** | **Без предметов** | **Со скакалкой** | **Без предметов** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1**. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.  **2**. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.  **3.** Метание мешочков в горизонтальную цель.  **4**. Пролезание в обруч в парах.  **5**. Прыжки в длину с разбега.  **6**. Метание набивного мяча двумя руками от груди. | **1**. Прыжки через скамейку с одной стороны на другую на двух ногах, держась руками за скамейку.  **2**. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.  **3**. Прыжки в длину с разбега.  **4.** Ходьба боком приставным шагом, по канату.  **5**. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  **6.**Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу | **1**. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча **(4м).**  **2**. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине **(«Кто быстрее?»).**  **3.** Прыжки через скакалку произвольным способом.  **4**. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.  **5**. Прыжки в длину с разбега.  **6.** Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.  **2**. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд.  **3**. Ведение мяча между предметами.  **4.** Ходьба боком приставным шагом по канату.  **5**. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.  **6.** Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. |
| ***Подвижные игры*** | **«Коршун и наседка»**  **«Зайцы и волк»** | **«Бездомный заяц»**  **«С кочки на кочку»** | **«Попади в цель»**  **«Быстрее к флажку»** | **«Волк во рву»**  **«Перемени предмет»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **«Колечко»** | **«Морская фигура»** | **Ходьба парами с изменением направления** | **«Кто позвал»** |

ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

МАЙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Разучить: бег со средней скоростью до **100** м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение **«Крокодил**»; прыжки через скакалку; ведение мяча. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. | | | |
| ***ОРУ*** | **С малым мячом** | **С гимнастической палкой** | **Без предметов** | **С обручами** |
| ***№ занятия*** | **1- 2-3** | **4-5-6** | **7-8-9** | **10-11-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1**. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной.  **2**. Прыжки в длину с разбега.  **3**. Метание набивного мяча двумя руками от груди.  **4**. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.  **5**. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  **6**. Прыжки через короткую скакалку. | **1**. Бег на скорость (**30 м).**  **2.** Прыжки в длину с разбега.  **3**. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (**расст. 4 м);** двумя руками от груди.  **4**. Ведение мяча ногой по прямой.  **5.** Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт.  **6.** Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу | **1**. Прыжки через скакалку.  **2**. Бег со средней скоростью **100 м**.  **3**. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину.  **4.** Переползание на двух руках «**Крокодил».**  **5.** Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.  **6**. Прыжки в длину с разбега. | **1**. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.  **2**. Пролезание в обруч в парах.  **3**. Прыжки в длину с разбега.  **4.** Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке.  **5**. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.  **6.** Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. |
| ***Подвижные игры*** | **«Совушка»**  **«Жмурки»** | **«Лягушки и цапля»**  **«Кто самый меткий** | **«Ловишка с ленточками»**  **«Ловля обезьян»** | **«Веселые соревнования»**  **«Догони свою пару»** |
| ***3-я часть:***  ***Заключительная*** | **Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего** | **«Цепочка»** | **«Пройди тихо»** | **«Что изменилось»** |