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»** |