**СТАРШАЯ**

 **ГРУППА**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба и бег в колонне. Ходьба приставным шагом.Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба с разным положением рук |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Диагностика (бег 30 м). 2.. Игровое упражнение «Про­кати мяч в ворота» (футбол) | 1. Диагностика (метание тен­нисного мяча в цель).
2. Отбивание большого мяча о стену и ловля его
 | 1. Диагностика (прыжки

в длину с места и разбега).1. Броски мяча через волей­больную сетку в парах
 | 1. Диагностика (метание ме­шочка вдаль).
2. Отбивание большого мяча о стену и ловля его после уда­ра о землю
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «У медведя во бору» | «Не оставайся на полу» | «Уголки» | «Кто лучше прыгнет» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Игра «Волшебные елочки» (ходьба по следам пятки внутрь, носки врозь) | Ходьба с выполнением дыха­тельных упражнений | Ходьба семенящим шагом | Ходьба в полу приседе |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне по краю площадки.Ходьба с ускорением двумя колоннами разными маршрутами. Перестроение в круг. Перестроение в звенья |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Прыжки последовательно через валики высотой 10-15 см.
2. Построение в шеренгу
 | 1. Метание вдаль мешочков.
2. Подбрасывание и ловля мяча
 | 1. Поочередные подпрыгива­ния на месте на одной ноге.
2. Метание малого мяча в цель
 | 1. Полоса препятствий:* бег 20 м;
* перелезание через дуги;
* подъем на гимнастическую лестницу;
* бег змейкой;
* подъем и спуск с лестницы
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Медведи и пчелы» | «Охотники и зайцы» | Эстафета парами | Парный бег |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Игра «Волшебные елочки» | Ходьба змейкой «Течет ру­чей» | Бег с расслабленными руками | Эксперимент «Дыхание» (предложить сделать вдох ртом и носом, отметить разницу, сделать вывод, что правильно дышать носом) |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба двумя колоннами противоходом. Бег двумя колоннами противоходом. |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Ходьба и бег по наклонным поверхностям, подъем - бе­гом, спуск - шагом.
2. Ускоренная ходьба с подле- занием под дуги
 | 1.Прыжки в длину с места.2.Игровое упражнение «Научись владеть мячом» | * + 1. Метание вдаль мешочка снизу одной рукой.
		2. Игровое упражнение «Пе­ребеги с мячом на другую сторону площадки» (элемен­ты футбола)
 | 1.Прыжки в длину с разбега.2.Игровое упражнение «Пас» (футбол)  |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Удочка» | «Мышеловка» | «Брось флажок» | «Пожарные на учении» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба 2,3 колоннами за ведущим | Ходьба с расслабленными руками | Ходьба врассыпную | Ходьба семенящим шагом |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба скрестным шагом.Ходьба перекатом с пятки на носок.Ходьба «След в след» широким шагом |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.2. Бег 1 минуту | 1. Бег 1,5 минуты.
2. Скольжение на ледяных дорожках
 | 1.Перепрыгивание через снежный ров (ширина 60 см).2.Перелезание через снежный вал | 1.Скольжение на ледяных дорожках.2.Метание снежков вдаль  |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Мы веселые ребята» | «С кочки на кочку» | «Гуси-лебеди» | «Кто сделает меньше прыж-ков» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба скользящим шагом | Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах | Ходьба «Конькобежцы» | Ходьба по разным грунтам |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке. Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба врассыпную |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ |  | 1. Имитация скольжения на лыжах с продвижением вперед.Основные виды движений2. Прыжки через снежный вал (высота 40 см). |  Упражнение «Нагрузи сан-ки» (метание снежков в скатывающиеся с горки санки с коробкой на них). Прыжки на одной ноге | 1. «Кто дальше бросит снежок».2. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |  | Сделай фигурку | «Санный поезд» | «Снежки» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ |  | Ходьба по разным грунтам | Ходьба след в след семеня­щим шагом | Ходьба по извилистой до­рожке |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба с разным положением рук, ходьба в двух колоннах «змейкой». Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед. Ходьба и бег «след в след». Ходьба по разным поверхностям |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Прыжки двумя ногами

на возвышение из снега (вы­сота 20 см).1. Скольжение по ледяной до­рожке с приземлением справа или слева в группировке

на бок | 1. Катание на санках с зада­нием:* «Покажи, как надо сидеть на санках»;
* «Скатись в ворота»;
* «Кто дальше прокатится»
 | 1. «Чья льдинка проскользит дальше».
2. Спрыгивание со снежного валика в круг, начерченный на снегу
 | 1. Прокатывание льдинки

и скольжение за ней по ледя­ной дорожке.1. Прыжки на одной ноге по­очередно
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Брось мяч в кольцо» | «Перебежки» | «Хитрая лиса» | «Перебежки |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба и бег по извилистой дорожке | Имитация движений при ходьбе на лыжах | Ходьба «змейкой | Бег с расслабленными руками |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне «Не замочи ноги», ходьба между лужами, перешагивание луж, прыжки на двух ногах с продвижением вперед между лужами |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Прыжки в длину с места через «ручейки» (ширина 40, 50 см).
2. Броски городошной биты (постановка ног, замах)
 | 1. Метание мешочка вдаль одной рукой от плеча.
2. Сбивание городков (фигу­ры «бочка», «забор») битой с расстояния 2 м
 | 1. Запрыгивание на гимнас­тическую скамейку одной но­гой испрыгивание с нее

На двух ногах.1. Игровое упражнение «Не дай упасть» (бадминтон)
 | 1. Прыжки на двух ногах с по­воротом на 90 градусов впра­во и влево.
2. Игровое упражнение «Под­бей волан» (бадминтон)
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Встречные перебежки» | «Сбей кегли» | «Дорожка препятствий» | «Пустое место» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба врассыпную | Ходьба по извилистой до­рожке | Бег врассыпную с высоким подниманием коленей | Ходьба в полуприседе |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне по краям площадки.Деление на 3; 4 колонны.Ходьба с высоким подниманием коленей.Ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | Игра в городки: дети делятся на команды, которые чертят город, каждая сторона которого равна бите; команда договаривается, кто будет строить фигуру | 1. Прыжки в длину в прыж­ковую яму.
2. Игровое упражнение «От­рази волан»
 | 1. Бег 30 м на скорость.
2. Лазание по гимнастиче­ской лестнице по диагонали
 | 1. Челночный бег 5x10 м.
2. Игровое упражнение «По­пади в щит»
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Мяч водящему» | «Затейники» | «Бездомный заяц» | «Не оставайся на полу» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Свободное завершение заня­тия | Ходьба «змейкой» | Ходьба с высоким поднима­нием пяток | Бег с высоким подниманием коленей |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба с разным положением рук. Ходьба и бег в колонне.Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Диагностика:
* прыжки в длину с места;
* бег на скорость 30 м.
	1. Строевые упражнения (по­вороты направо-налево)
 | 1. Диагностика:
* метание мешочка вдаль;
* прыжки в длину с разбега.
	1. Строевые упражнения (пе­рестроение из одной шеренги в две)
 | 1. Диагностика: - метание в цель.
2. Игра в бадминтон
 | 1. Бег вокруг здания детского сада, 100 м.
2. Игра в футбол
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Классы» | «Сбей кеглю» | «Пронеси мяч, не задев кеглю» | «Забрось мяч в кольцо» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба по извилистой до­рожке | Прыжки через линию на двух ногах боком | Бег с изменением направ­ления | Ходьба строевым шагом |