**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 движений  2. 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 |