***Конспекты физкультурных занятий старшая группа***

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь. Занятие 1. старшая группа 1неделя** | **Сентябрь. Занятие 2. старшая группа 1неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.  **Оборудование:** гимнастич. Доска, 2 фишки, мячи по количеству детей.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Команды равняйсь, смирно. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба врассыпную; бег врассыпную; упражнения в ходьбе и беге чередуются. Перестроение в колонну по два в движении.  **Часть 2**  ОРУ № 1(без предметов)  **Основные движения:**  **1.** Упражнение в равновесии- ходьба по гимнастической доске прямо и боком. При ходьбе руки на пояс.  **2.** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2-3 раза.  **3.** Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-20 раз).  **П.И «Мышеловка» М.П «У кого мяч»**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге по прямой и по кругу; на носках и на пятках; ходьбе между двумя линиями. Повторять прыжки на двух ногах с продвижениями вперед;  **Оборудование:** 2 стойки, шнур, мячи по количеству детей, канат.  **Часть 1.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному по прямой и по кругу; на носках и на пятках. Бег в колонне по одному в течение 1 мин., бег с ускорением. Построение в круг в движении.  **Часть 2**  ОРУ № 1(без предметов )  **Основные движения:**  **1**. Подпрыгивание на 2-х ногах **«Достань до** **предмета»** **(4-6 раз).**  **2.**Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  **3.** Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  **4.** Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.  **5**. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.  **П.И «**«**Удочка»» М.П «Найди и** **промолчи»**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **Сентябрь. Занятие 3. старшая группа 2 неделя** | **Сентябрь. Занятие 4. старшая группа 2 неделя** |
| **Задачи:** Разучить команды направо, налево. Упражнять детей в построении; в ходьбе и беге по одному, на носках; в прыжках в длину с приземлением на полусогнутые ноги; в бросках и ловле мяча.  **Оборудование:** мячи по количеству детей, фишки 8-10 шт,  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Разучивание команд «направо» и «налево». Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу инструктора; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой. Бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №2 (с мячом)  **Основные движения:**  **1.** Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками из-за головы (10-20 раз).  **2.** Ребята стоятся в шеренгу по одному в свободном положении. Дети выполняют прыжки в длину с приземлением на полусогнутые ноги по сигналу инструктора: «Приготовились, прыгнули!» (три прыжка подряд, повторить два раза).  **3.** Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза).  **П.И.** **«Мы весёлые** **ребята»**  **Часть 3**  М.П.И «Нос – ухо - нос» | **Задачи:** Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора. Упражнять перебрасывание мяча друг другу из-за головы и снизу. Повторить прыжки в длину с места.  **Оборудование:** мячи по количеству детей, 1 большой мяч, маты.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора (редкие удары бубна) дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги ставить ноги перекатом с пятки на носок. Далее дети выполняют бег врассыпную (частые удары в бубен). Переход на обычную ходьбу.  **Часть 2**  ОРУ № 2(С мячом)  **Основные движения:**  **1.** Перебрасывание мяча друг другу (и.п. стоя из-за головы). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа бросает мяч 10-12 раз.  **2.** Проползание на четвереньках (3-4м), толкая мяч головой. Упражнение выполняется подгруппой детей (до 10 человек).  **3.** Другая подгруппа выполняет прыжки в длину с места, по 3 попытки каждый ребенок.  **П.И.** «**Удочка»**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **Сентябрь. Занятие 5. старшая группа 3 неделя** | **Сентябрь. Занятие 6. старшая группа 3 неделя** |
| **Задачи:** Повторять бег в медленном темпе 1,5 мин. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в колонне по два; в бросках набивного мяча (1кг) из-за головы; в пролезании в обруч боком; прыжках на одной ноге (правой и левой).  **Оборудование:** обруч, мячи набивные на пол группы, 2 фишки.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одну. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному в умеренном темпе в течение 1,5 мин; переход на ходьбу.  **Часть 2**  ОРУ № 3(без предметов)  **Основные движения:**  **1.** Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5-6 раз).  **2.** Бросание набивного мяча. Демонстрация правильного броска набивного мяча из-за головы. Обрабатывание техники выполнение броска мяча, предупреждение о мерах предосторожности при бросках. Дети выполняют упражнение малыми группами (4-5 чел.)  **3.** Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперед. Дистанция составляет 4-5 м.  **П.И.** **«Кто скорее доберется до флажка»**  **Часть 3**  **М.П.И. «Попади в обруч»** | **Задачи:** Упражнять в беге на длинную дистанцию; ходьбе через бруски (кубики), с мешочком на голове. Повторить броски набивными мячами. Упражнять в метании мешочка правой и левой рукой; прыжках на одной ноге (правой и левой).  **Оборудование:** набивные мячи на пол группы, 2 фишки, мешочки с песком 6шт. мешень  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный бег, продолжительностью до 1,5 мин в умеренном темпе; ходьба врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ № 3 (без предметов)  **Основные движения:**  **1.** Бросание набивного мяча. Дети выполняют упражнение малыми группами (4-5 чел.) поточным способом.  **2.** Прыжки на левой и правой ноге попеременно. Упражнение выполняется поточным способом в две колонны.  **3.** Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой) после показа инструктора.  **П.И. «Кто выше?»**  Часть 3  Ходьба в колоне по одному. |
| **Сентябрь. Занятие 7. старшая группа 4 неделя** | **Сентябрь. Занятие 8. старшая группа 4 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять в построении в шеренгу; ходьбе и беге в колонне по одному; в пролезании под шнур, без касания руками пола. Повторить метание мешочка правой и левой рукой.  **Оборудование**: мешочки 6-8 шт, 2 стойки, шнур, 2 скамейки.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Команды направо и налево. Ходьба в колонне по одному в обход предметов; бег в колонне по одному и врассыпную; по сигналу инструктора остановиться и принять какую-нибудь позу. Ходьба и бег в чередовании.  **Часть 2**  ОРУ №4 (гимнастич палкой)  **Основные движения:**  **1.** Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой).  **2.** Пролезание под шнур, без касания руками пола.  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  **П.И. " Ловишки с ленточкой»**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге в прямом направлении и по кругу; беге на 20м.; ходьбе и беге на носках; лазании по гимнастической стенке; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.  **Оборудование:** кегли 6-12 шт, скамейки, 6-8 мешочков, ленты по кол. Детей, мячи на пол группы.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег вдоль шнуров и по кругу; на носках. Бег на скорость 20м.  **Часть 2**  ОРУ №4 (гимнастич палкой)  **Основные движения:**  Игровые задания  **1**. Быстро в колонну.  **2.»Пингвин».**  **3. «Не промахнись»**  (кегли, мешочки).  **4**. По мостику (с мешочком на голове).  **5**. Мяч о стенку.  **6. «Поймай мяч»** **(«Собачка»).**  **7. «Достань до** **колокольчика»** (бубна).  Подвижные игры.  **1. «Проползи, не** **задень».**  **2**. Ловишки с ленточкой.  **3. «Найди свой** **цвет».**  **4. «Найди свою** **пару».**  **5**. Передача мяча над головой.  **Часть 3**  М.П.И. «**Летает, не летает** |
| **Октябрь. Занятие 1. старшая группа 1 неделя** | **Октябрь. Занятие 2. старшая группа 1 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в беге продолжительностью до 1,5 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; прыжках и перебрасывании меча.  **Оборудование:** шнуры 6-8 шт, скамейка гимнаст, мячи на пол группы.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин.  **Часть 2**  ОРУ №5 (без предметов)  **Основные движения:**  **1.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. При ходьбе руки на пояс (2-3 раза).  **2.** Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза.  **3.** Передача мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5мдруг от друга. И.п. – стойка ноги на ширине плеч (10-20 раз).  **П.И «Перелёт птиц»**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге по прямой и по кругу; в ходьбе с высоким подниманием коленей. Повторять прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева; передаче мяча двумя руками от груди.  **Оборудование:** канат, гимнастич. Скамейка, мячи на пол группы.  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному по прямой и по кругу; ходьба с высоким подниманием коленей. Бег в колонне по одному в течение 1,5 мин. Построение в колонну по три.  **Часть 2**  ОРУ №5 (без предметов)  **Основные движения:**  **1.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага). Повторить 2-3 раза.  **2.** Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь. Повторить 2 - 3 раза.  **3.** Передача мяча двумя руками от груди. И.п. – стойка ноги на ширине плеч (10-20 раз).  **П.И.** **«Мы веселые ребята».**  **Часть 3**  **Мп«Найди и промолчи»** |
| **Октябрь. Занятие 3. старшая группа 2 неделя**  **Задачи:** Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках в высоту; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.  **Оборудование:** мячи на пол группы, бруски 8шт, гим. скамейка.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора: «Поворот»! – дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см. один от другого. Ходьба и бег повторяются в чередовании.  **Часть 2**  ОРУ № 6 (с мячом)  **Основные движения:**  **1.** Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками из-за головы (10-12 раз).  **2.** Прыжки через бруски на двух ногах (2-3 раза).  **3.** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  **П.И. «Не оставайся на** **полу»**  **Часть 3**  **М.П. «Плывет, не плывет»** | **Октябрь. Занятие 4. старшая группа 2 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; быстром построении в колонну по одному; в перебрасывании мяча друг другу от груди; в ползании на четвереньках.  **Оборудование**: мячи на пол группы, 2 стойки, шнур, скамейка.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты, бег врассыпную и быстрое построение в колонну по одному. Построение в колонну по три.  **Часть 2**  ОРУ № 6 (с мячом)  **Основные движения:**  **1.** Подбрасывание мяча вверх, об пол, ловля его (10 раз подряд)  **2.** Прыжки в высоту с места прямо через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20м)  **3.** Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия.  **П.И.** **«Не оставайся на полу».**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **Октябрь. Занятие 5. старшая группа 3 неделя** | **Октябрь. Занятие 6. старшая группа 3 неделя** |
| **Задачи:** Повторять ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.  **Оборудование**: мешочки 4шт, кегли, набивные мячи 6 шт.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одну. На редкие удары в бубен – ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары – ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим переход на ходьбу. Проводится в чередовании. Бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №7 (с мячом малым )  **Основные движения:**  **1.** Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4-5 раз).  **2.** Лазанье - проползание на четвереньках (3-4м), толкая мяч головой.  **3.** Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза).  **П.И.** **«Гуси-гуси…»**  **Часть 3**  **М.П.И. «Мяч по кругу».** | **Задачи:** Повторить метание мяча в горизонтальную цель; ходьбу по гимнастической скамейке на носках. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами.  **Оборудование**: мячи на пол группы, наб мячи 6шт, гим скамейка.  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перепрыгиванием через предметы, расстоянием между ними 70-80 см. обычная ходьба. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.  **Часть 2**  ОРУ №7 (с мячом малым )  **Основные движения:**  **1.** Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз).  **2.** Ползание на четвереньках между набивными мячами, поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза.  **3.** По гимнастической скамейке на носках.  **П.И. «Удочка».**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **Октябрь. Занятие 7. старшая группа 4 неделя** | **Октябрь. Занятие 8. старшая группа 4 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.  **Оборудование**: обручи по кол -ву детей, мат, гим скамейка, обруч 3шт.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!» - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.  **Часть 2**  ОРУ №8 (с обручем)  **Основные движения:**  **1.** Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пойти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.  **2.** Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4-5 раз).  **3.** Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2-3 раза).  **П.И «Перелёт птиц»**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1.5 мин; упражнять в прыжках с препятствиями; в ползании и ходьбе по гимнастической скамейке; разучить игру «Посадка картофеля».  **Оборудование**: обручи по кол-ву детей, корзина, мал мячи 8-10 шт., кегли дуги 4шт, 1 бол мяч. (круги и кубики, для игры посадка картоф.)  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба в рассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №8 (с обручем)  **Основные движения:**  Игровые упражнения  **1. «Попади в** **корзину»**  **2. «Проползи, не** **задень»**  **3. «Не упади в** **ручей»**  **4.** На одной ножке прямо по дорожке.  **5. «Ловкие ребята»** (с мячом).  **6. «Перешагни, не** **задень»**  Подвижные игры  **1.** Ловишки.  **2. «Мы весёлые** **ребята»**  **3. «Удочка»**  **4 «Посади** **картофель»**  **5. «Затейники»**  **Часть 3**  **М.П. «Плывет, не плывет»** |
| **Ноябрь. Занятие 1. старшая группа 1 неделя** | **Ноябрь. Занятие 2. старшая группа 1 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.  **Оборудование:** гим скамейка, мячи по кол-ву детей, фишки 4шт.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №7 (с мячом малым)  **Основные движения:**  **1.** Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной (2-3 раза).  **2.** Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой. Затем на левой ноге (расстояние 3-4 метра). Повторить два раза.  **3.** Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2-2,5 м.  **П.И. «Пожарные на учениях»**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Повторить бег на выносливость; упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.  **Часть 1.** Построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» - остановиться. Бег в колонне по одному в среднем темпе продолжительностью до 1,5 мин. Переход на ходьбу врассыпную. Построение в колонну по три.  **Оборудование:** мячи по кол-ву детей, гим скамейка, 4 фишки.  **Часть 2**  ОРУ №7 (с мячом малым )  **Основные движения:**  **1.** Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый. Повторить 2-3 раза.  **2.** Прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом. Повторить 2 - 3 раза.  **3.** Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.  **П.И.** **«Ловишки».**  **Часть 3**  **МП.«Найди и промолчи»** |
| **Ноябрь. Занятие 3. старшая группа 2 неделя**  **Задачи:** Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведением мяча между предметами.  **Оборудование:** 2 фишки, гим скамейка, 2 мяча.  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т.д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег повторяются в чередовании, перестроение в колонну по трое.  **Часть 2**  ОРУ № 9 (с обручем )  **Основные движения:**  **1.** Прыжки с продвижением вперед до предмета, на расстояние 4-5 метров. Повторить 2-3 раза.  **2.** Переползание на животе по гимнастической скамейке, продвигаясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2-3 раза.  **3.** Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 метров), повторить 2-3 раза.  **П.И.** **«Не оставайся на полу»**  **Часть 3**  **М ПИ «Сделай фигуру»** | **Ноябрь. Занятие 4. старшая группа 2 неделя** |
| **Задачи**: Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в ведении мяча при ходьбе; упражнять в ползании на четвереньках  **Оборудование:** 4 фишки, мяч, 1 бол.мяч  **Часть 1**  Построение в шеренгу, команды налево, направо. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, по команде педагога: «Стоп!» - остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге повторяются в чередовании.  **Часть 2**  ОРУ № 9 (с обручем )  **Основные движения:**  **1.** Прыжки с продвижением вперед до предмета, на расстояние 4-5 метров, повторить 2 раза.  **2.** Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6-8см), повторить 2 раза.  **3.** Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг)  **П.И.** **«Пожарные на учении»**  **Часть 3**  И.М.П. по выбору детей. |
| **Ноябрь. Занятие 5. старшая группа 3 неделя** | **Ноябрь. Занятие 6. старшая группа 3 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.  **Оборудование:** мячи по кол- ву детей, 2 фишки, обруч, гим. скамейка.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу инструктора; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики и набивные мячи).  **Часть 2**  ОРУ №6 (с мячом )  **Основные движения:**  **1.** Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 метров), 2-3 раза.  **2.** Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.  **3.** Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2-3 раза.  **П.И.** **«Удочка»**  **Часть 3**  **М.П.И. «Сбей мяч»** | **Задачи:** Упражнять в беге, развивая выносливость; повторить упражнения с мячом, ползании и ходьбе.  **Оборудование:** мячи по кол-ву детей, 2 фишки, гим скамейка.  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному; ходьба приставным шагом влево и вправо; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №6 (с мячом )  **Основные движения:**  **1.** Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза.  **2.** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3 раза.  **3.** Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2-3 раза.  **П.И.** «Мышеловка»  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **Ноябрь. Занятие 7. старшая группа 4 неделя** | **Ноябрь. Занятие 8. старшая группа 4 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, упражнения с мячем,; упражнять в равновесии и прыжках.  **Оборудование:** Гим скамейки, 2 стойки, шнур, мешочки, 6-8 фишек. мячи 2шт.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному. Ходьба с перекатом с пятки на носок; мелкими и широкими шагами. Бег врассыпную; ходьба и бег в чередовании  **Часть 2**  ОРУ №10 (с гим. скамейке)  **Основные движения:**  **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  **П.И.** «Перебежки»  **Часть 3**  **М.П.И. «Затейники»** | **Задачи:** Повторить бег с преодолением препятствий; подлезание под шнур прямо и боком; прыжки на одной ноге.  **Оборудование:** гим скамейки, мячи на пол группы, ленты для игры.  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия.  **Часть 2**  ОРУ №10 (на гим. скамейке)  **Основные движения:**  ***Игровые*** ***упражнения***  **1. «Брось и поймай»**  **2. «Высоко и** **далеко»**  **3. «Ловкие ребята»** (прыжки через препятствие и на возвышение)  ***Подвижные игры***  **1. « Мяч водящему»**  **2. «Ловишки с** **ленточками»**  **3. «Найди свою** **пару»**  **4. «Кто скорее до** **флажка»** (ползание по скамейке)  **5. «Ловишки** **перебежки»**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. |
| **Декабрь. Занятие 1. старшая группа 1 неделя** | **Декабрь. Занятие 2. старшая группа 1 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по веревке разными способами; повторить перебрасывание мяча.  **Оборудование:** обручи по кол-ву детей, канат, бруски 6-8 шт, мячи на пол группы.  **Часть 1**  Построение одну в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.  **Часть 2**  ОРУ №11 (с гим. палкой)  **Основные движения:**  **1.** Равновесие - ходьба по веревке разными способами, руки на поясе (2-3 раза).  **2.** Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2-3 раза.  **3.** Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10-12 раз.  **П.И. «Кто скорее до флажка»**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Упражнять в ходьбе в колонне по одному, на наружной стороне стоп, мелкими и широкими шагами; беге на расстояние 80-120 м со средней скоростью. Повторить упражнения на равновесия, прыжки и перебрасывание мячей.  **Оборудование:** обручи по кол-ву детей, канат, мат, мячи на пол группы.  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному, на наружной стороне стоп, мелкими и широкими шагами. Бег на расстояние 80-120 м со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Перестроение в колонну по три.  **Часть 2**  ОРУ №11 (с гим.палкой )  **Основные движения:**  **1.** Ходьба по веревке (канату) с разным положением ног. Повторить 2-3 раза.  **2.** Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см. Повторить 10-12 раз.  **3.** Перебрасывание мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).  **П.И.** **«Охотники и зайцы»**  **Часть 3**  **«Сделай фигуру»** |
| **Декабрь. Занятие 3. старшая группа 2 неделя**  **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки в высоту с места боком через предметы; упражнять в ползании и переброске мяча.  **Оборудование:** флажки по кол-ву детей, мячи набивные, гим скамейка, 2 мяча 2 фишки.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Т.о., образуется круг. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу чередуются.  **Часть 2**  ОРУ №12 (с флажками)  **Основные движения:**  **1.** Прыжки в высоту с места боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20м). Повторить 2-3 раза.  **2.** Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, повторить 2-3 раза.  **3.** Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 метров), повторить 2-3 раза.  **П.И.** **«Не оставайся на полу»**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Декабрь. Занятие 4. старшая группа 2 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в непрерывном беге в течение 2 минут; в прыжках в высоту; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча.  **Оборудование:** флажки по кол-ву детей, мячи набивные, 2 мяча 2 фишки.  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора (различное положение рук). Ходьба на носочках и внешней стороне стопы. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 2 мин. Построение в колонну по три.  **Часть 2**  ОРУ №12 (с флажками )  **Основные движения:**  **1.** Прыжки в высоту с места боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20м). Повторить 3 раза.  **2.** Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2-3 раза.  **3.** Проползание на четвереньках змейкой между предметами с чередованием с ходьбой, бегом.  **П.И.** **«Охотники и зайцы»**  **Часть 3**  **И.М.П.** **«Летает – не летает»** |
| **Декабрь. Занятие 5. старшая группа 3 неделя** | **Декабрь. Занятие 6. старшая группа 3 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в пролезании в обруч разными способами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.  **Оборудование:** мячи на пол группы, обруч, гим. скамейки, мелкие предметы.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба в рассыпную, на команду «Сделай фигуру» - остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.  **Часть 2**  ОРУ № 5 (без предметов )  **Основные движения:**  **1.** Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.  **2.** Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.  **3.** Равновесие – ходьба гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов, 2-3 раза.  **П.И.** **«Сделай фигуру»**  **Часть 3**  Ходьба в колоне по одному. | **Задачи:** Упражнять в беге, развивая выносливость; повторять пролезание в обруч, ходьбу по гимнастической доске.  **Оборудование:** мячи на пол группы, обруч, гим. скамейки, набив мячи.  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному; ходьба приставным шагом влево и вправо; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную  **Часть 2**  ОРУ № 5 (без предметов)  **Основные движения:**  **1.** Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками и ловя с хлопком в ладоши. Повторить 10-12 раз.  **2.** Пролезание в обруч боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.  **3.** Ходьба гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи  **П.И. «Хитрая лиса»**  **Часть 3**  **М.П.И. «Затейники»** |
| **Декабрь. Занятие 7. старшая группа 4 неделя** | **Декабрь. Занятие 8. старшая группа 4 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; беге врассыпную; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  **Оборудование:** маты, гим стенка, гим скамейка  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №13 (с обручем )  **Основные движения:**  **1.** Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).  **2.** Лазание по гимнастической стенке 2,5м - перелезание с одного пролета на другой вправо и влево. (2-3 раза)  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке с перепрыгиванием через ленточку , (2-3 раза).  **П.И. «Пустое место»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. | **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному**;** перестроении в колонну по два, на ходу; ходьбе гимнастическим шагом. Повторить прыжки в высоту с разбега; ползание и ходьбу по гимнастической скамейке.  **Оборудование:** мешочки 8шт., мячи на пол группы  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному. Размыкание приставным шагом. Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба и бег по кругу в правую и левую сторону. Перестроение в колонну по два, на ходу и в колонну по одному. Перестроение в колонну по три.  **Часть 2**  ОРУ №13 (с обручем )  **Основные движения:**  ***Игровые*** ***упражнения***  **1.** Метко в цель.  **2.** Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.  **3. «Смелые ребята»**  **4. «Догони пару»**  **5**. Бросание мяча о стенку.  ***Подвижные игры***  **1. «Удочка»**  **2. «Хитрая лиса»**  **3**. Пас друг другу (шайба, клюшка).  **4**. Перебежки.  **5. «Пробеги, не** **задень».**  **П.И. «Мороз-красный** **нос»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. |
| **Январь. Занятие 1. старшая группа 1 неделя** | **Январь. Занятие 2. старшая группа 1 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; в забрасывании мяча в кольцо.  **Оборудование:** кубики по кол-ву детей, наклонная доска, мячи на пол гуппы.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.  **Часть 2**  ОРУ №14 (с кубиком)  **Основные движения:**  **1.** Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (высота – 40 см, ширина 20 см).  **2.** Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м), 2-3 раза.  **3.** Метание – броски мяча в шеренгах.  **П.И. «Медведь и пчелы»**  **Часть 3**  **М.П.И.** **«Найди и промолчи»** | **Задачи:** Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий; в непрерывном беге со средней скоростью. Повторить упражнения на равновесие, прыжки и перебрасывание мячей.  **Оборудование:** кубики по кол-ву детей, наклонная доска, набив мячи 6 шт, мячи на пол группы.  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Непрерывный бег со средней скоростью в течение 1,5-2 мин. Перестроение в колонну по три.  **Часть 2**  ОРУ №14 (с кубиком )  **Основные движения:**  **1.** Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом. Повторить 2-3 раза.  **2.** Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза.  **3.** Перебрасывание мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10 - 15 раз.  **П.И.** **«Медведь и пчёлы»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. |
| **Январь. Занятие 3. старшая группа 2 неделя**  **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.  **Оборудование:** шнуры по кол-ву детей, маты, дуги 4 шт, мячи на пол группы.  **Часть 1**  Построение в шеренгу. Инструктор обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки (шнура). Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Педагог предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем в другую сторону.  **Часть 2**  ОРУ №15 (со шнуром)  **Основные движения:**  **1.** Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз.  **2.** Ползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой.  **3.** Броски мяча вверх.  **П.И.** «Удочка»  **Часть 3**  **М.П.И.** по выбору детей. | **Январь. Занятие 4. старшая группа 2 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу и бег по кругу с выполнением заданий; упражнять в прыжках в длину; в переползании на четвереньках и перебрасывании мяча.  **Оборудование:** шнуры по кол-ву детей, гим стенка, дуга 2 шт, мячи на пол группы.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону с выполнением заданий.  **Часть 2**  ОРУ №15 (со шнуром)  **Основные движения:**  **1.** Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), повторить 8-10 раз.  **2.** Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.  **3.** Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.  **П.И.** **«Совушка»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. |
| **Январь. Занятие 5. старшая группа 3 неделя** | **Январь. Занятие 6. старшая группа 3 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.  **Оборудование:** гим скамейки, мячи на пол группы, обруч, набивные мячи 6шт.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №16 (с мячом )  **Основные движения:**  **1.** Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между детьми 3 м.  **2.** Пролезание в обруч боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.  **3.** Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.  **П.И.** «Кто быстрее?»  **Часть 3**  **М.П.И.** по выбору детей. | **Задачи:** Упражнять в беге в течение 2 минут; повторять пролезание в обруч правым и левым боком; упражнения на равновесие.  **Оборудование:** гим скамейки, мячи на пол группы, обруч, набивные мячи 6 шт, мешочек с песком.  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному; ходьба приставным шагом влево и вправо; бег в среднем темпе продолжительностью до 2 минуты; ходьба врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №16 (с мячом)  **Основные движения:**  **1.** Перебрасывание мячей (диаметр 10-12 см) друг другу двумя руками и ловя их после отскока о пол.  **2.** Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке, не касаясь руками пола.  **3.** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.  **П.И. «Хитрая лиса»**  **Часть 3**  **М.П.И.** **«Угадай по голосу»** |
| **Январь. Занятие 7. старшая группа 4 неделя** | **Январь. Занятие 8. старшая группа 4 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в забрасывании мяча в кольцо; повторить задание в равновесии.  **Оборудование:** обручи по кол-ву детей, маты, гим стена, гим скамейка, 2 стойки шнур, 2 мяча. Баскетбольное кольцо.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону с выполнением заданий.  **Часть 2**  ОРУ №17 (с веревкой в кругу)  **Основные движения:**  **1**. Лазание по гимнастической стенке одноименном 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.  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. | **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 устойчивом равновесием.  **Оборудование:** обручи по кол-ву детей, маты, гим стена, гим скамейка, мячи, ленты для игры.  **Часть 1**  Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег врассыпнйю, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.  **Часть 2**  ОРУ №17 (с веревкой в кругу)  **Основные движения:**  ***Игровые*** ***упражнения***  **1**. Влезание на гимнастическую стенку.  **2**. Пас друг другу мячом.  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол.  **4. «Мой весёлый** **звонкий мяч»**  ***Подвижные игры***  **1. «Мышеловка»**  **2. «Мяч водящему»**  **3. «Ловишка с** **ленточками»**  **4. «Не оставайся на** **полу»**  **5. «Найди свой** **цвет»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. |
| **Февраль. Занятие 1. старшая группа 1 неделя** | **Февраль. Занятие 2. старшая группа 1 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; в забрасывании мяча в кольцо.  **Оборудование:** гим палки по кол-ву детей, наклонная доска, кубики 8-10шт, мячи на пол группы.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.  **Часть 2**  ОРУ №18 (с обручем)  **Основные движения:**  **1.** Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (высота – 40 см, ширина 20 см).  **2.** Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м), 2-3 раза.  **3.** Метание – броски мяча в шеренгах.  **П.И. «Медведь и пчелы»**  **Часть 3**  **М.П.И**. **(мороз – стоять, вьюга – бег, снег – кружиться, метель – присесть)** | **Задачи:** Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий; в непрерывном беге со средней скоростью. Повторить упражнения на равновесие, прыжки и перебрасывание мячей.  **Оборудование:** гим. палки по кол-ву детей, наклонная доска, набивные мячи 6шт, мячи на пол группы.  **Часть 1.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Непрерывный бег со средней скоростью в течение 1,5-2 мин. Перестроение в колонну по три  **Часть 2**  ОРУ №18 (с обручем)  **Основные движения:**  **1.** Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом. Повторить 2-3 раза.  **2.** Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза.  **3.** Перебрасывание мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10 - 15 раз.  **П.И.** **«Охотники и** **зайцы»**  **Часть 3**  **М.П.И. «Пустое место»** |
| **Февраль. Занятие 3. старшая группа 2 неделя**  **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.  **Оборудование:** мячи по кол-ву детей, маты, дуги 4шт.  **Часть 1**  Построение в шеренгу. Инструктор обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки (шнура). Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Педагог предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем в другую сторону.  **Часть 2**  ОРУ №16 (с мячом)  **Основные движения:**  **1.** Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз.  **2.** Ползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой.  **3.** Броски мяча вверх.  **П.И.** **«Удочка»**  **Часть 3**  **М.П.И.** по выбору детей. | **Февраль. Занятие 4. старшая группа 2 неделя** |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий; упражнять в прыжках в длину; в переползании на четвереньках и перебрасывании мяча.  **Оборудование:** мячи по кол-ву детей, маты, гим скамейка, дуги 2 шт.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону с выполнением заданий.  **Часть 2**  ОРУ №16 (с мячом)  **Основные движения:**  **1.** Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), повторить 8-10 раз.  **2.** Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.  **3.** Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.  **П.И.** **«Не оставайся на полу»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. |
| **Февраль. Занятие 5. старшая группа 3 неделя** | **Февраль. Занятие 6. старшая группа 3 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.  **Оборудование:** гим скамейки, мячи на пол группы, обруч, набивные мячи.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №19 (гим скамейки)  **Основные движения:**  **1.** Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между детьми 3 м.  **2.** Пролезание в обруч боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.  **3.** Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.  **П.И.** **«Не оставайся на полу»**  **Часть 3**  **М.П.И. Зима (мороз – стоять, вьюга – бег, снег – кружиться, метель – присесть)** | **Задачи:** Упражнять в беге в течение 2 минут; повторять пролезание в обруч правым и левым боком; упражнения на равновесие.  **Оборудование:** гим. скамейки, мячи на пол группы, обруч, набивные мячи 6шт.  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному; ходьба приставным шагом влево и вправо; бег в среднем темпе продолжительностью до 2 минуты; ходьба врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №19 ( гим. скамейка)  **Основные движения:**  **1.** Перебрасывание мячей (диаметр 10-12 см) друг другу двумя руками и ловя их после отскока о пол.  **2.** Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке, не касаясь руками пола.  **3.** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.  **П.И. «Будь ловким»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. |
| **Февраль. Занятие 7. старшая группа 4 неделя** | **Февраль. Занятие 8. старшая группа 4 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.  **Оборудование:** мячи на пол группы, обруч, набивные мячи 6шт.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №1 (без предметов)  **Основные движения:**  **1.** Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между детьми 3 м.  **2.** Пролезание в обруч боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.  **3.** Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.  **П.И.** **«Мышеловка»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. | **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  **Оборудование:** мячи, обруч, кегли 6 -8шт  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному; ходьба приставным шагом влево и вправо; бег в среднем темпе продолжительностью до 2 минуты; ходьба врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №1 (без предметов)  **Основные движения:**  ***Игровые упражнения***  **1.** Проползи – не урони.  **2**. Ползание на четвереньках между кеглями.  **3**. Дни недели.  **4**. Мяч среднему (круг).  **5**. Покажи цель.  ***Подвижные игры***  **1**. Прыгни – присядь.  **2.** Догони мяч (по кругу).  **3**. Мяч через обруч.  **4**. С кочки на кочку.  **5. «Не оставайся на** **полу».**  **П.И. «Гуси – лебеди»**  **М.П.И.** по выбору детей. |
| **МАРТ. Занятие 1. старшая группа 1 неделя** | **МАРТ. Занятие 2. старшая группа 1 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.  **Оборудование:** мячи по кол-ву детей, канат, обручи 6-8 шт.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попры­гать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями», как пти­цы, и т.д.).  **Часть 2**  ОРУ №20 (с мал.мячом)  **Основные движения:**  **1.** Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между детьми 3 м.  **2.** прыжки из обруча в обруч.  **3.** Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.  **П.И.** **«Мышеловка»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. | **Задачи:** Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.  **Оборудование:** мячи по кол-ву детей. Канат, обручи 6=8 шт, набивные мячи 6шт.  **Часть 1**  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.  **Часть 2**  ОРУ №20 (с мал.мячом)  **Основные движения:**  **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.  **П.И.** **«Пожарные на учении»**  **Часть 3**  **Эстафета**  **«Мяч водящему»** |
| **МАРТ. Занятие 3. старшая группа 2 неделя** | **МАРТ. Занятие 4. старшая группа 2 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу и бег по кругу с изменениям направления; разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.  **Оборудование:** 2 стойки шнур, маты, мешочки 6шт, кегли 6-8 шт.  **Часть 1**  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.  **Часть 2**  ОРУ №21 (без предметов)  **Основные движения:**  1. прыжки в высоту с разбега(высота 30см)  2. метание мешочков в вертикальную цель..  3. ползание на четвереньках между предметами.  **П.И.** **«Медведи и пчелы»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. | **Задачи:** Повторить ходьбу и бег по кругу с изменениям направления; разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.  **Оборудование: 2** стойки, шнур, маты, мешочки 6-8 шт, кегли 8шт, скамейка.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя. Ходьба и бег в рассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №21 (без предметов)  **Основные движения:**  **1**. Прыжок в высоту с разбега **(высота 30** см).  **2**. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.  **3**. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.  **4**. Ползание по скамейке **«по -** **медвежьи».**  **П.И.** **«Карусель»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. |
| **МАРТ. Занятие 5. старшая группа 3 неделя** | **МАРТ. Занятие 6. старшая группа 3 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу и бег по кругу с изменениям направления;  Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.  **Оборудование:** кубики по кол-ву детей, гим скамейка, кегли 6-8шт, шнуры 6шт.  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному, на наружной стороне стоп, мелкими и широкими шагами. Бег на расстояние 80-120 м со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Перестроение в колонну по три.  .**Часть 2**  ОРУ №22 (с обручем)  **Основные движения:**  **1**. Лазание по гимнастической скамейке, с опорой на ладони и ступни.  **2**. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться и пройти дальше.  **3**. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.  **4**. Прыжки в право и в лево через шнур, с продвижением вперед.  **П.И.** **«Стоп»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. | **Задачи:** Повторить ходьбу и бег по кругу с изменениям направления;  Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.  **Оборудование:** кубики по кол-ву детей, гим скамейка, кегли 6-8шт, шнуры 6шт. мешочки с песком 4шт.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя. Ходьба и бег в рассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №22 (с обручем)  **Основные движения:**  **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.  **П.И.** **«Ловишки»**  **Часть 3**  **МПИ «Угадай по голосу»** |
| **МАРТ. Занятие 7. старшая группа 4 неделя** | **МАРТ. Занятие 8. старшая группа 4 неделя** |
| **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 в группе, построение в три колонны.  **Оборудование:** обручи по кол-ву детей, 2 стойки, шнур, косички 6шт, мешочки 4шт.  **Часть 1**  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.  **Часть 2**  ОРУ №5 (без предметов)  **Основные движения:**  **1.** Лазание под шнур боком не касаясь его.  **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.  **П.И.** **«Не оставайся на полу»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. | **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.  **Оборудование:**обручи по кол-ву детей, 2 стойки, шнур, косички 6шт, мешочки 4шт. мячи.  **Часть 1**  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.  **Часть 2**  ОРУ №5 (без предметов)  **Основные движения:**  ***Игровые*** ***упражнения***  **1. «Кто выше** **прыгнет?»**  **2. «Кто точно** **бросит?»**  **3. «Не урони** **мешочек»**  **4. «Перетяни к** **себе»**  **5. «Кати в цель»**  **6. «Ловишки с** **мячом»**  ***Подвижные игры***  **1. «Горелки»**  **2. «Карусель»**  **3. «Удочка»**  **4. «Проползи – не** задень»  **5.**Передача мяча над головой.  **6. «Мяч водящему»**  **Часть 3**  **МПИ «Угадай по голосу»** |
| **АПРЕЛЬ. Занятие 1. старшая группа 1неделя** | **АПРЕЛЬ. Занятие 2. старшая группа 1 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании.  **Оборудование**: гим. палки по кол-ву детей, гим. скамейка, бруски 6-8шт, мячи по кол-ву детей.  **Часть 1**  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.  **Часть 2**  ОРУ №23 (без предметов)  **Основные движения:**  **1.** Ходьба по гимнаст. скамейке, руки в стороны.  **2.** Прыжки правым и левым боком через бруски, на одной и двух ногах.  **3.** Броски мяча двумя руками из за головы, стоя в ширенгах.  **П.И.** **«Медведь и пчелы»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. | **Задачи:** Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании.  **Оборудование:** гим. палки по кол-ву детей, гим скамейка, обручи 6шт, мячи по кол-ву детей.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону с выполнением заданий.  **Часть 2**  ОРУ №23 (без предметов)  **Основные движения:**  **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 м. мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола  **П.И.** **«Медведь и пчелы»**  **Часть 3**  **МПИ** **«Сделай фигуру»** |
| **АПРЕЛЬ. Занятие 3. старшая группа 2 неделя** | **АПРЕЛЬ. Занятие 4. старшая группа 2 неделя** |
| **Задачи:** Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей.  **Оборудование:** скакалки по кол-ву детей, обручи на пол группы.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег между предметами.  **Часть 2**  ОРУ №24 (с короткой скакалкой)  **Основные движения:**  **1.** Прыжки через короткую скакалку, на месте, вращая ее вперед.  **2.**Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.  **3**. Пролезание в обруч прямо и боком.  **П.И.** **«Стой»**  **Часть 3**  **МПИ** по выбору детей | **Задачи** Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей.  упражнять в прыжках и метании.  **Оборудование:** скакалки по кол-ву детей, мешочки4шт, обручи на пол группы, несколько мячей.  **Часть 1**  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.  **Часть 2**  ОРУ №24 (с короткой скакалкой)  **Основные движения:**  **1**. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.  **2.** Прокатывание обруча друг другу.  **3.** Пролезание в обруч.  **4**. Ползание **«по –** **медвежьи»**  5. Метание мешочков в вертикальную цель.  **6. «Мяч в кругу»** (футбол с водящим).  **П.И.** **«Ловишки – перебежки»**  **Часть 3**  **МПИ** **«Сделай фигуру»** |
| **АПРЕЛЬ. Занятие 5. старшая группа 3 неделя** | **АПРЕЛЬ. Занятие 6. старшая группа 3 неделя** |
| **Задачи** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.  **Оборудование:** мячи по кол-ву детей, гим.скамейки, мешочки для метания 4шт,.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №25 (с мячом)  **Основные движения:**    **1.** Пролезание по прямой, затем переползание через скамейку  **2**. Метание мешочков в вертикальную цель.  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.  **П.И.** **«Удочка»**  **Часть 3**  колонне по одномуеской скамейке, перешагивая через предметы.пражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.Ходьба в колонне по одному | **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 одноимённом способом.  **Оборудование:** мячи по кол-ву детей, гим стенка, маты, скакалки на пол группы, канат, шнуры 8шт.  **Часть 1**  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.  **Часть 2**  ОРУ №25 (с мячом)  **Основные движения:**  **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.  **П.И.** **«Ловишки – перебежки»**  **Часть 3**  **МПИ** **«мяч в кругу»** |
| **АПРЕЛЬ. Занятие 7. старшая группа 4 неделя** | **АПРЕЛЬ. Занятие 8. старшая группа 4 неделя** |
| **Задачи** Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, , в равновесии и прыжках. Закрепить, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённом способом.  **Оборудование:** гим стенка, маты, скакалки на пол группы,канат.  **Часть 1**  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.  **Часть 2**  ОРУ №21 (без предметов)  **Основные движения:**  **1**. Лазание по гимнастической стенке одним способом.  **2**. Прыжки через скакалку.  **3.** Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.  **П.И « Горелки»**  **Часть 3**  **МПИ** **«Угадай чей голосок»** | **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 одноимённом способом.  **Оборудование:** кегли 12шт, обруч 2шт, 2шт.мячи, фишки-4шт,  **Часть 1**  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.  **Часть 2**  ОРУ №21 (без предметов)  **Основные движения:**  ***Игровые*** ***упражнения***  **1. «Сбей кеглю»**  **2. «Пробеги – не** **задень»**  **3. «Догони обруч»**  **4. «Догони мяч»**  ***Эстафеты***  **1.** Передача мяча над головой.  **2. «Метко в цель»**  **3. «Кто быстрее до** **флажка»**  ***Подвижная игра***  **1. «Хитрая лиса»**  **2. «Карусель**»  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному |
| **МАЙ. Занятие 1. старшая группа 1 неделя** | **МАЙ. Занятие 2. старшая группа 1 неделя** |
| **Задачи** Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и с мячом.  **Оборудование:** гим скамейка, фишки 4шт, мячи на пол группы.  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному, на сигнал – поворот, повернутся и продолжать кругом и продолжать движение, ходьба и бег в рассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №30 (без предметов)  **Основные движения:**  **1**. ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, руки на пояс.  **2**. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.  **3** Броски мяча(8-10см)о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля двумя.  **П.И « Мышеловка»**  **Часть 3**  **МПИ** **«Угадай что изменилась»** | **Задачи** Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и с мячом.  **Оборудование:** гим скамейка, обручи 6шт, мешочки для метания 4шт, мячи на пол группы.  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному, на сигнал – поворот, повернутся и продолжать кругом и продолжать движение, ходьба и бег в рассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №30 (без предметов)  **Основные движения:**  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 м. мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.  **П.И «Медведь и пчёлы»**  **Часть 3**  **МПИ** **«Сделай фигуру»** |
| **МАЙ. Занятие 3. старшая группа 2 неделя** | **МАЙ. Занятие 4. старшая группа 2 неделя** |
| **Задачи** Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча.  **Оборудование:** флажки по кол-ву детей, 2 стойки шнур, маты, 4 фишки, мячи на пол группы.  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному, на сигнал – поворот, повернутся и продолжать кругом и продолжать движение, ходьба и бег в рассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №27 (с флажками)  **Основные движения:**   1. прыжки в длину с разбега 2. перебрасывание мяча, друг другу от груди. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях..   **П.И « Не оставайся на полу»**  **Часть 3**  **МПИ** **«Найди и промолчи»** | **Задачи** Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча и забрасывании мяча в кольцо.  **Оборудование:** флажки по кол-ву детей, маты, дуга, гим. скамейка, мячи на пол группы.  **Часть 1**  Ходьба в колонне по одному, на сигнал – поворот, повернутся и продолжать кругом и продолжать движение, ходьба и бег в рассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №27 (с флажками)  **Основные движения:**  **1**. Прыжки в длину с разбега.  **2**. Ползание **«по –** **медвежьи».**  **3**. Подлезание под дугу.  **4**. Перебрасывание мяча друг другу от груди.  **5.** Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).  **П.И «Ловишки – перебежки»**  **Часть 3**  **МПИ** **«Стоп»** |
| **МАЙ. Занятие 5. старшая группа 3 неделя** | **МАЙ. Занятие 6. старшая группа 3 неделя** |
| **Задачи** Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, повторить упражнения в равновесии и с обручем.  **Оборудование:** мячи по кол-ву детей, обруч, набивные мячи 6шт, кегли 6-8шт.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, ходьба колонной по одному между предметами, ходьба и бег в рассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №28 (с мячом)  **Основные движения:**  **1**. Лазание- пролезание в обруч правым и левым боком в груперовке.  **2**. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **3.** Прыжки на двух ногах между кеглями.  **4**.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками  **П.И «Караси и щука»**  **Часть 3**  Ходьба в колонной по одному- за ловким водящим щукой | **Задачи** Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, повторить упражнения в равновесии и с обручем.  **Оборудование:** мячи по кол-ву детей, гим.скамейка, набивные мячи, кегли 6-8шт.  **Часть 1**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, ходьба колонной по одному между предметами, ходьба и бег в рассыпную.  **Часть 2**  ОРУ №28 (с мячом)  **Основные движения:**  **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.  **П.И «Пожарные на учении»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному |
| **МАЙ. Занятие 7. старшая группа 4 неделя** | **МАЙ. Занятие 8. старшая группа 4 неделя** |
| **Задачи** 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, повторить упражнения в равновесии и с обручем.  **Оборудование**: обручи по кол-ву детей, гим. скамейка, набивные мячи 6 шт, кегли 6-8 шт.  **Часть 1**  Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.  **Часть 2**  ОРУ №10 (с обручем)  **Основные движения:**  **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.  **П.И «Совушка»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному | **Задачи** 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, повторить упражнения в равновесии и с обручем.  **Оборудование:** обручи по кол-ву детей, мячи несколько шт,2 ракетки 2 волана, (круги и кубики для игры посадка картофеля)  **Часть 1**  Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.  **Часть 2**  ОРУ №10 (с обручем)  **Основные движения:**  ***Игровые*** ***упражнения***  **1. «Проведи мяч»** (футбол).  **2.** Пас друг другу.  **3. «Отбей волан»**  **4. «Прокати – не** **урони»** (обруч).  **5. «Забрось в** **кольцо»**  **6. «Мяч о пол»**  ***Эстафеты***  **1. «Чья команда** **дальше прыгнет?»**  **2. «Посадка** **овощей»**  **3**.Бег через скакалку.  **П.И «Не оставайся на земле»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному |

***Конспекты физкультурных занятий старшая группа на улице***

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь . Занятие 1. старшая группа на улице** | **Сентябрь . Занятие 2. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Упражнять детей в построении в колонны; повторить уп­ражнения в равновесии и прыжках.  **Оборудование**: кегли 2шт обруч, шнуры.  **Часть 1** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Иг­ровое упражнение «Быстро в колонну». Построение в три колонны (перед каждой колонной цветной ориентир — кубик или кегля. По сиг­налу воспитателя дети разбегаются по всему залу (площадке), на сле­дующий сигнал (через 20—25 сек.) каждый должен найти свое место в колонне (звене). Побеждает та колонна, в которой дети быстрее на­шли в ней свои места. Игра повторяется.  **Часть 2**  **Основные движения:**  **1.**«Пингвины». Играющие образуют круг (рис. 1). У каждого в ру­ках мешочек с песком. Воспитатель предлагает детям зажать мешо­чек между колен, а затем выполнить прыжки на двух ногах, продви­гаясь по кругу. Расстояние между детьми должно быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу. Вначале выполняются прыжки в од­ну сторону, затем остановка, поворот; задание повторяется.  **2.** «Не промахнись». Дети выстраиваются в 2—3 круга, у каждого в руках два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2,5 м от детей лежит обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешоч­ки в цель (обруч), стараясь попасть в него. Педагог отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяет­ся 2—3 раза.  **3.** «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ши­рина 15—20 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на но­сках, руки на пояс, с сохранением устойчивого равновесия и правиль­ной осанки (2—3 раза).  **П.И «Ловишки»**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному.  **Сентябрь . Занятие 3. старшая группа на улице** | **Задачи**. Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Раз­вивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт.  **Часть 1** Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспи­тателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную.  **Часть 2**  **Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.«**Передай мяч». Играющие распределяются на 3—4 команды и стро­ятся в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начина­ется передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) иг­роками, стоящими сзади. Как только игрок, стоящий последним в ко­лонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч назад. Побеждает та команда, игроки которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Игровое задание повторяется 2 раза.  **2.** «Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли (5—6 штук) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две шерен­ги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по одному иг­року из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только все игроки колонны пробегут, стоящий пер­вым поднимает руку вверх. Объявляется команда-победитель, игровое задание повторяется. **ПИ ««Мы веселые ребята».**  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  **Сентябрь . Занятие 4. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Повторить бег, продолжительность до 1минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.  **Оборудование**: несколько мячей.  **Часть 1** Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, пе­реход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.  **Часть 2**  **Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1**. «Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг, в центре круга 2-3 водящих. По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих.  Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается про­игравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 секунд игра останав­ливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, игра повторяется.  **2.** «Мяч о стенку». Играющие становятся перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 2—3 м, в руках у каждого ребенка малый мяч. Дети произвольно (каждый в своем темпе) выпол­няют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли (пола).**ПИ** «Быстро возьми». Дети образуют круг и по сигна­лу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.  **Часть 3** Ходьба в колонне по одному между предметами, поло­женными в одну линию. | **Задачи**. Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Раз­вивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт.  **Часть 1** Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспи­тателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.«**Передай мяч». Играющие распределяются на 3—4 команды и стро­ятся в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начина­ется передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) иг­роками, стоящими сзади. Как только игрок, стоящий последним в ко­лонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч назад. Побеждает та команда, игроки которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Игровое задание повторяется 2 раза.  **2.** «Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли (5—6 штук) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две шерен­ги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по одному иг­року из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только все игроки колонны пробегут, стоящий пер­вым поднимает руку вверх. Объявляется команда-победитель, игровое задание повторяется. **ПИ «Ловишки».**  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Затейники». |
| **ОКТЯБРЬ Занятие 1. старшая группа на улице** | **ОКТЯБРЬ Занятие 2. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Раз­вивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт.  **Часть 1** Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспи­тателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную.  **Часть 2**  **Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.«**Передай мяч». Играющие распределяются на 3—4 команды и стро­ятся в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начина­ется передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) иг­роками, стоящими сзади. Как только игрок, стоящий последним в ко­лонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч назад. Побеждает та команда, игроки которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Игровое задание повторяется 2 раза.  **2.** «Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли (5—6 штук) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две шерен­ги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по одному иг­року из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только все игроки колонны пробегут, стоящий пер­вым поднимает руку вверх. Объявляется команда-победитель, игровое задание повторяется. **ПИ ««Мы веселые ребята».**  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  **ОКТЯБРЬ. Занятие 3. старшая группа на улице** | **Задачи**. Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт.  **Часть 1** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1**. «Проведи мяч» (баскетбольный ва­риант).  Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Вос­питатель показывает детям, как следует вести мяч — передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Воспитатель объясняет, что вести мяч надо несколько сбоку от себя, равномерно. Предлагает де­тям выполнить ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 метров. Ребята должны расположиться так, чтобы не мешать друг другу. Можно разделить детей на две группы —одна группа будет выполнять упражнение на месте, а другая в движении, затем они меняются заданиями.  **2.** «Мяч водящему». Играющие распределяются на 2—3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!»  **3.** «Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.  **Часть 3**  . Ходьба в колонне по одному.  **ОКТЯБРЬ. Занятие 4. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт.  **Часть 1**. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 ров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перепрыгиванием через предметы (по другой стороне площадки постав бруски, высота 10 см) расстояние между ними 70—80 см), обычная ходьба. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образ! пары и взять по одному мячу. Передача (пас) мяча попеременно вой и левой ногой друг другу. Расстояние произвольное (в зависимости от умений и навыков).  **2.** «Отбей волан». Девочки также делятся на пары. В руках одной из пары ракетка, у другой — ракетка и волан. Воспитатель показать как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя данном направлении. Другой игрок должен отбить волан обратно, главное, чтобы волан падал на землю как можно реже. Это не простое задание. По команде воспитателя дети могут поменяться заданиям.  **ПИ** «Будь ловким» (эстафета). Играющие строятся в две колонны исходной черты. Первый игрок в каждой колонне начинает прыжки на двух ногах между предметами (кубики, мячи, кегли) до обозначенной линии финиша и возвращаются шагом в конец своей колонны, каждый следующий игрок начинает упражнение после того, как ведущий пересечет линию финиша. Повторить 2 раза.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Найди и промолчи.  **НОЯБРЬ Занятие 1. старшая группа на улице** | **Задачи**. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 ми­нуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, раз­вивать внимание в игре «Затейники».  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт. мелкие кубики,  **Часть 1**.  Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предмета­ми, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба  врассыпную  **Часть 2Основные движения:** Игровые упражнения.  **1.** «Посадка картофеля». Дети строятся в 3-4 колонны перед лини­ей старта. У детей, стоящих в колонне первыми, в руках по мешочку (корзинке) с 4-5 мелкими предметами — картофелинами. Напро­тив колонн, в 10 м от стартовой линии, чертят кружки (лучше поло­жить на пол кружки из картона или фанеры). По сигналу воспитателя первый игрок каждой колонны бежит к своим кружкам и раскладывает картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращается обратно с пустым мешком и передает его следующему игроку своей колонны. Вторые игроки бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их даль­ше, таким образом, одни игроки сажают картошку, а другие собира­ют. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выпол­нили задание. Игра начинается по команде воспитателя, далее игроки приступают к бегу, после того как получат в руки полный или пус­той мешочек. Игра повторяется не более двух раз.  **ПИ** «Будь ловким» (эстафета). Играющие строятся в две колонны исходной черты. Первый игрок в каждой колонне начинает прыжки на двух ногах между предметами (кубики, мячи, кегли) до обозначенной линии финиша и возвращаются шагом в конец своей колонны, каждый следующий игрок начинает упражнение после того, как ведущий пересечет линию финиша. Повторить 2 раза.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  **НОЯБРЬ. Занятие 2. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равнове­сии и прыжках.  **Оборудование**: несколько мячей.  **Часть 1**. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» —ос­тановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Мяч о стенку». Одна группа детей получает мячи и строится в одну шеренгу перед стенкой (заборчиком). Дается задание выполнить броски мяча о стенку и после отскока о землю поймать его. Рассто­яние до стенки 2 метра.  **2.** «Поймай мяч». Другая группа детей распределяется на тройки. Двое встают на расстоянии 2 метров друг от друга, а третий игрок нахо­дится между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок старается коснуться его рукой или поймать его. Если ему удается, то он меняется местами с проигравшим. По команде вос­питателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.  **3.** «Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. Дети строятся в две колонны и выполняют ходь­бу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их. По­беждает команда, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза).  **ПИ «Мышеловка».**  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Угадай по голосу». | **Задачи**. Повторить бег с перешагиванием через предметы, разви­вая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт.  **Часть 1**. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя пе­реход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, по команде вос­питателя: «Стоп!» — остановиться и встать на одной ноге, руки на по­яс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Мяч водящему». Игроки строятся в 3—4 колонны. На расстоянии 2 метров от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Вос­питатель обозначает чертой (шнуром) исходные линии для игроков и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны, таким образом вся колонна постепенно передвигает­ся к исходной линии. Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх — команда победила. Игра повторяется.  **2.** «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ши­рина 15—20 см). Воспитатель предлагает пройти по «мостику» на но­сочках, руки за головой. Длина дорожки 2,5—3 м. Повторить 2 раза.  **ПИ «Ловишки с ленточками».**  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Затейники». |
| **НОЯБРЬ Занятие 3. старшая группа на улице** | **НОЯБРЬ Занятие 4. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.  **Оборудование**: несколько мячей, канат.  **Часть 1**. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продол­жительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.  **Часть 2Основные движения:** Игровые упражнения.  **1.** «Перебрось и поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводит­ся «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По ко­манде воспитателя игроки бросают мячи в «коридор» правой (или ле­вой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока.  2. «Перепрыгни — не задень». Дети строятся в три-четыре колонны. Воспитатель вдоль зала (площадки) кладет шнур (канат) длиной 4 ме­тра. Исходное положение — стоя сбоку от шнура, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продви­гаясь вперед.  3. «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями  **Часть 3** Игра малой подвижности «Летает —не летает».  **ДЕКАБРЬ. Занятие 1. старшая группа на улице** | **Задачи**. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт. мелкие кубики,  **Часть 1**.. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметам поставленными в ряд (на одной стороне площядки), бег с перешагивание через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).  **Часть 2**  **Основные движения:** Игровые упражнения.  **1.** «Мяч о стенку». Одна группа детей встает на расстоянии 2—3 метров от стенки (заборчика) и выполняет броски мяча о стену и ловля его после отскока о землю. Другая группа детей выполняет броски мяча вверх и ловлю его двумя руками. По команде воспитателя; дети меняются местами и заданиями.  **2.**«Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями  **ПИ «Удочка»**  **Часть 3** Ходьба в колонне по одному  **ДЕКАБРЬ. Занятие 2. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, уп­ражнять в метании на дальность.  **Оборудование**: кегли, мешочки.  **Часть 1**. Ходьба и бег между предметами за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке, каж­дый ребенок берет по 2 мешочка с песком. На исходную линию выходит пер­вая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей (постав­ленных в одну линию на расстоянии 4—5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5—6 м и третья — на расстоянии 8—10 м. Отмечаются на­иболее меткие игроки. Приглашается вторая группа детей.  **ПИ** «Мороз Красный нос». На противоположных сто­ронах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посре­дине площадки лицом к играющим и произносит:  Я Мороз Красный нос.Кто из вас решится  В путь-дороженьку пуститься?  Играющие отвечают хором:Не боимся мы угроз,  И не страшен нам мороз.  После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморо­зить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них до­тронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравни­вают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих**Часть 3**Игра малой подвижности «Затейники» | **Задачи**. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом  **Оборудование**: кегли 5-6 шт. рейки.  **Часть 1**. Ходьба и бег между предметами за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Кто быстрее до ориентира кегли, кубика,». Играющие располагаются вокруг сне­говика на равном от него расстоянии (3—4 м), у каждого перед нога­ми лежит снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух но­гах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его и поднимают над головой. Упраж­нение повторяется 2—3 раза. Отмечаются дети, которые быстро и пра­вильно выполнили задание.  **2.**«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ши­рина 15—20 см). Воспитатель предлагает пройти по «мостику» на но­сочках, руки за головой. Длина дорожки 2,5—3 м. Повторить 2 раза.  **ПИ «Мороз Красный нос».**  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Найди предмет». |
| **ДЕКАБРЬ. Занятие 3. старшая группа на улице** | **ДЕКАБРЬ. Занятие 4. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равнове­сии и прыжках.  **Оборудование**: несколько мячей.  **Часть 1**. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» —ос­тановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную  **Оборудование**: мячи.  **Часть 1**..  **Часть 2**  **Основные движения:** Игровые упражнения.  **1.** «Мяч о стенку». Одна группа детей встает на расстоянии 2—3 метров от стенки (заборчика) и выполняет броски мяча о стену и ловля его после отскока о землю. Другая группа детей выполняет броски мяча вверх и ловлю его двумя руками. По команде воспитателя; дети меняются местами и заданиями.  **2.**«Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями  **ПИ «Удочка»**  **Часть 3** Ходьба в колонне по одному  **ЯНВАРЬ Занятие 1. старшая группа на улице** | **Задачи**. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт.  **Часть 1**.. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметам поставленными в ряд (на одной стороне площядки), бег с перешагивание через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).  **Часть 2**  **Основные движения:**  **1.** «Поймай мяч». Другая группа детей распределяется на тройки. Двое встают на расстоянии 2 метров друг от друга, а третий игрок нахо­дится между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок старается коснуться его рукой или поймать его. Если ему удается, то он меняется местами с проигравшим. По команде вос­питателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.  **2.** «Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. Дети строятся в две колонны и выполняют ходь­бу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их. По­беждает команда, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза).  **ПИ «Мышеловка».**  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Угадай по голосу».  **ЯНВАРЬ Занятие 2. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Повторить бег с перешагиванием через предметы, разви­вая координацию движений; развивать ловкость, упражнять в беге.  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт.  **Часть 1**. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предмета­ми, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба  врассыпную  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями  **ПИ** «Будь ловким» (эстафета). Играющие строятся в две колонны исходной черты. Первый игрок в каждой колонне начинает прыжки на двух ногах между предметами (кубики, мячи, кегли) до обозначенной линии финиша и возвращаются шагом в конец своей колонны, каждый следующий игрок начинает упражнение после того, как ведущий пересечет линию финиша. Повторить 2 раза.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Найди и промолчи.  **ЯНВАРЬ Занятие 3. старшая группа на улице** | **ЗадачиЗадачи**. Повторить бег; игровые упражнении в равнове­сии и прыжках.  **Оборудование**: кегли, шнуры.  **Часть 1**. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» —ос­тановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Кто быстрее до ориентира кегли, кубика,». Играющие располагаются вокруг сне­говика на равном от него расстоянии (3—4 м), у каждого перед нога­ми лежит снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух но­гах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его и поднимают над головой. Упраж­нение повторяется 2—3 раза. Отмечаются дети, которые быстро и пра­вильно выполнили задание.  **2.**«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ши­рина 15—20 см). Воспитатель предлагает пройти по «мостику» на но­сочках, руки за головой. Длина дорожки 2,5—3 м. Повторить 2 раза.  **ПИ «Мороз Красный нос».**  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Найди предмет».  **ЯНВАРЬ Занятие 4. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.  **Оборудование**: несколько мячей, канат.  **Часть 1**. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продол­жительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.  **Часть 2Основные движения:** Игровые упражнения.  **1.** «Перебрось и поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводит­ся «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По ко­манде воспитателя игроки бросают мячи в «коридор» правой (или ле­вой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока.  2. «Перепрыгни — не задень». Дети строятся в три-четыре колонны. Воспитатель вдоль зала (площадки) кладет шнур (канат) длиной 4 ме­тра. Исходное положение — стоя сбоку от шнура, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продви­гаясь вперед.  3. «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями  **Часть 3** Игра малой подвижности «Летает —не летает».  **ФЕВРАЛЬ. Занятие 1. старшая группа на улице** | **Задачи**. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.  **Оборудование**: несколько мячей, канат.  **Часть 1**. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продол­жительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.  **Часть 2Основные движения:** Игровые упражнения.  **1.** «Перебрось и поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводит­ся «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По ко­манде воспитателя игроки бросают мячи в «коридор» правой (или ле­вой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока.  2. «Перепрыгни — не задень». Дети строятся в три-четыре колонны. Воспитатель вдоль зала (площадки) кладет шнур (канат) длиной 4 ме­тра. Исходное положение — стоя сбоку от шнура, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продви­гаясь вперед.  3. «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями  **Часть 3** Игра малой подвижности «Летает —не летает».  **ФЕВРАЛЬ. Занятие 2. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, уп­ражнять в метании на дальность.  **Оборудование**: кегли, мешочки.  **Часть 1**. Ходьба и бег между предметами за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке, каж­дый ребенок берет по 2 мешочка с песком. На исходную линию выходит пер­вая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей (постав­ленных в одну линию на расстоянии 4—5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5—6 м и третья — на расстоянии 8—10 м. Отмечаются на­иболее меткие игроки. Приглашается вторая группа детей.  **ПИ** «Мороз Красный нос». На противоположных сто­ронах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посре­дине площадки лицом к играющим и произносит:  Я Мороз Красный нос.Кто из вас решится  В путь-дороженьку пуститься?  Играющие отвечают хором:Не боимся мы угроз,  И не страшен нам мороз.  После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморо­зить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них до­тронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравни­вают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих**Часть 3**Игра малой подвижности «Затейники» | **Задачи**. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт. мелкие кубики,  **Часть 1**.. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметам поставленными в ряд (на одной стороне площядки), бег с перешагивание через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).  **Часть 2**  **Основные движения:** Игровые упражнения.  **1.** «Мяч о стенку». Одна группа детей встает на расстоянии 2—3 метров от стенки (заборчика) и выполняет броски мяча о стену и ловля его после отскока о землю. Другая группа детей выполняет броски мяча вверх и ловлю его двумя руками. По команде воспитателя; дети меняются местами и заданиями.  **2.**«Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями  **ПИ «Удочка»**  **Часть 3** Ходьба в колонне по одному |
| **ФЕВРАЛЬ. Занятие 3. старшая группа на улице** | **ФЕВРАЛЬ. Занятие 4. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Повторить бег с перешагиванием через предметы, разви­вая координацию движений; развивать ловкость, упражнять в беге.  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт.  **Часть 1**. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предмета­ми, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба  врассыпную  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями  **ПИ** «Будь ловким» (эстафета). Играющие строятся в две колонны исходной черты. Первый игрок в каждой колонне начинает прыжки на двух ногах между предметами (кубики, мячи, кегли) до обозначенной линии финиша и возвращаются шагом в конец своей колонны, каждый следующий игрок начинает упражнение после того, как ведущий пересечет линию финиша. Повторить 2 раза.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Найди и промолчи. | **Задачи**. Повторить бег с перешагиванием через предметы, разви­вая координацию движений; развивать ловкость, упражнять в беге.  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт.  **Часть 1**. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предмета­ми, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба  врассыпную  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями  **ПИ** «Кто быстрее». Дети выстраиваются в шеренгу на исходную ли­нию. По сигналу воспитателя добегают до противоположной линии (шнур, веревка), на которой стоят кубики (по числу играющих), берут один кубик и поднимают над головой. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая группа детей.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Найди следы зайцев». |
| **МАРТ занятие 1. старшая группа на улице** | **МАРТ . Занятие 2. старшая группа на улице** |
| **Задачи**: Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание в цель и на дальность.  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт.  **Часть 1**. Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга педагог останавливает детей и предлагает ходь­бу и бег в другую сторону, изменив направление движения.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** Точно в круг». Воспитатель кладет на пол 3 обруча, предлагает де­тям встать на расстоянии 2-3 м от них, положив мешочки у ног. По сигналу ребята бросают мешочки в круг одной рукой снизу.  **ПИ «Ловишки».**  **Часть 3**  Ходьба за самым ловким ловишкой. | **Задачи**. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му. Ходьба с выполнением заданий.  **Оборудование**: несколько мячей, кегли 5-6 шт.  **Часть 1**. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попры­гать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями», как пти­цы, и т.д.).  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями  **2.** Точно в круг». Воспитатель кладет на пол 3 обруча, предлагает де­тям встать на расстоянии 2-3 м от них, положив мешочки у ног. По сигналу ребята бросают мешочки в круг одной рукой снизу.  **ПИ «Ловишки-перебежки».**  **Часть 3**  Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **МАРТ . Занятие 3. старшая группа на улице** | **МАРТ . Занятие 4. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в пе­ребрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.  **Оборудование**: клюшки и шайба.  **Часть 1**. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными по­стройками, переход на ходьбу.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Пас точно на клюшку».  Дети разбиваются на пары, в руках у каж­дого ребенка клюшка и у одного ребенка в паре еще и шайба. Игра­ющий с шайбой не сильным, но точным движением подает шайбу на клюшку партнера, а тот, поймав ее, тем же движением возвращает об­ратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением.  **П.И «Горелки».**  Играющие встают в две колонны, взяв­шись за руки; впереди — водящий. Дети хором произносят:  Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три —беги!  С последним словом дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны — один бежит справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему уда­ется это сделать, то он берется за руки с пойманным и они становят­ся впереди колонны. Оставшийся без пары ребенок становится водя­щим. Для усиления двигательной активности и интереса можно построить детей в 2—3 колонны.  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает —не летает». | **Задачи**.. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упраж­нения с мячом и прыжками.  **Оборудование**: несколько кеглей 5-6 шт.шнур.  **Часть 1**. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, пе­рестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному пере­ход на бег продолжительностью до 30 секунд, переход на ходьбу (20 секунд), далее по команде воспитателя снова бег (до 40 секунд). Ходьба и бег выполняются в чередовании. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и в случае необходимости снижа­ет нагрузку.**Часть 2Основные движения:**Игровые упражнения.  1.«Ловкие ребята». Играющие (первая группа) строятся у исходной черты, у каждого по одному мячу (большой диаметр). По команде воспитателя нужно провести мяч в ходьбе до линии финиша как мож­но быстрее (дистанция 5 м). Воспитатель отмечает первых трех побе­дителей. Приглашается вторая группа детей.  2. «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Играющие строятся в две колонны. По команде воспитателя дети, стоящие первыми, выполня­ют прыжки на правой (или левой) ноге до флажка (дистанция 3 м), обогнув его, быстрым шагом возвращаются в конец своей колонны.  **ПИ** «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и пе­реходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, про­износимым вслух:Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кру-гом, кру-гом, Все бегом, бегом, бегом.После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останав­ливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой ру­кой, продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми про­износит:  Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра!Движение «карусели» постепенно замедляется. На словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю (пол) и расходятся по площадке. Игру можно повторить. |
| **АПРЕЛЬ . Занятие 1. старшая группа на улице** | **АПРЕЛЬ . Занятие 2. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.  **Оборудование**: кегли, кубики, мячи.  **Часть 1**. . Ходьба в колонне по одному (дистанция 10м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Канатоходец». Играющие (первая группа) строятся в две колон­ны. От линии старта на расстоянии 3 м обозначается линия фини­ша и ставятся два предмета (кегля, кубик). В руках у игроков, сто­ящих первыми в колоннах, по мешочку (с песком). По сигналу воспитателя дети кладут мешочки на голову, руки в стороны и пе­редвигаются быстрым шагом. Дойдя до линии финиша, берут мешо­чек в руки, огибают предмет и бегом возвращаются в свою колон­ну, передают мешочек следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая за­дание.  **2**. Эстафета с мячом «Быстро передай».  **П.**И «Удочка»  онны.  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Угадай по голосу». | **Задачи**. Упражнять детей в длительном беге, развивая выносли­вость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыж­ками, с мячом.  **Оборудование**: обручи, мячи.  **Часть 1**. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одно­му, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходь­ба врассыпную между предметами.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Пройди —не задень». Ходьба на носках, руки за головой между кеглями (8-10 штук), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в ряд.  **2.** «Догони обруч». Дети строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой. У каждого ребенка обруч. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на дру­гую сторону, берут обруч в руку и становятся лицом ко второй ше­ренге. Задание выполняет следующая группа. Воспитатель отмечает тех ребят, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша.  **3.** «Перебрось и поймай». Дети разбиваются на пары, в руках у од­ного ребенка в каждой паре мяч (большой диаметр). Свободно рас­положившись по залу, дети перебрасывают мяч друг другу.  Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».  **Часть 3**  Игра малой подвижности «Кто ушел?». |
| **АПРЕЛЬ . Занятие 3. старшая группа на улице** | **АПРЕЛЬ . Занятие 4. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.  **Оборудование**: мячи, корзины, кегли.  **Часть 1**. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2—3 шеренги. Указание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии финиша (дистанция 10 м). Для то­го чтобы дети не замедляли бег по мере приближения к финишу, ори­ентиры ставятся несколько дальше, на 2—3 м (кубики, кегли). После 2—3 перебежек ходьба колонной по одному  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми (у каждого игрока мяч), прыгают на двух ногах (дистанция 5 м) до корзины (обруча) и кладут в нее мяч. Возвращаются бегом, и, как только пересекут обо­значенную линию, в игру вступают следующие игроки. При повторе­нии игрового задания надо взять мяч из корзины и быстро вернуть­ся в свою колонну.  **2.** «Мяч в кругу». Играющие распределяются на несколько групп по 5—6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед но­гами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч но­гой (пас ногой), каждый принимает его, а затем посылает водящему.  П.И. «Карусель».  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному. | **Задачи**. Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упраж­нения с мячом, в прыжках и равновесии.  **Оборудование**: обручи, кегли, несколько мячей.  **Часть 1**. Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2—3 раза.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию. На расстоянии 4 м от исходной черты ставятся кегли по чис­лу играющих. Задание: прокатывая мяч вперед, энергичным движе­нием обеих рук постараться сбить кеглю, 2—3 раза.  **2.** «Пробеги —не задень». В два ряда ставятся кегли параллельно одна другой; расстояние между кеглями 30 см. Дети строятся в две колон­ны. Задание: пробежать между кеглями, не задев их, 2—3 раза. Вы­полняется двумя колоннами, педагог отмечает команду-победителя.  **3.** Игра «С кочки на кочку». Воспитатель выкладывает плоские об­ручи в шахматном порядке (по 6 штук в две линии).  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному |
| **МАЙ . Занятие 1. старшая группа на улице** | **МАЙ . Занятие 2. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; разви­вать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бад­минтон).  **Оборудование**: мячи, ракетки и волан.  **Часть 1**. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по од­ному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продол­жительностью до 1 минуты.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5-6 штук), расстояние между кеглями 1,5 м. Задание: провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.  **2.** Пас друг другу». Одна группа детей разбивается на пары и пере-  катывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5—2 м.  **3.** «Отбей волан». Вторая группа детей разбивается на пары, в ру­ках у каждого ребенка ракетка и один волан на двоих. Дети отби­вают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше нахо­дился в воздухе.  **ПИ «Гуси-лебеди».**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному | **Задачи**. Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить иг­ровые упражнения с мячом.  **Оборудование**: обручи, мячи.  **Часть 1**. Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Прокати — не урони». Играющие строятся в две шеренги на рас­стояние 2-3 шагов одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч од­ной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых ловких и быстрых ребят, затем упражнение выполняет вторая шеренга. Упражнение повторяется 2-3 раза.  **2.** «Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Зада­ние: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м. По команде воспитателя начинают дети, стоящие первыми, затем сле­дующая пара и так далее.  **3.** «Забрось в кольцо». Дети строятся в колонну по одному и поточ­но, друг за другом выполняют бросание мяча в корзину двумя рука­ми от груди (баскетбольный вариант).  **ПИ «Совушка».**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному |
| **МАЙ . Занятие 3. старшая группа на улице** | **МАЙ . Занятие 4. старшая группа на улице** |
| **Задачи**. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.  **Оборудование**: фишки, мячи. кегли.  **Часть 1**. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предме­ты — шнуры и бруски.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Кто быстрее». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют бег на скорость (дистанция 10 м) и остаются за ли­нией финиша, в 2—3 м от нее. К бегу приглашается вторая группа детей.  **2.** «Ловкие ребята». Воспитатель выкладывает обручи (плоские) в шах­матном порядке плотно один к другому. Прыжки выполняются без паузы вправо и влево.  Упражнения с мячом — броски мяча о землю в ходьбе по прямой, дистанция 6 м.  **ПИ «Мышеловка».**  **Часть 3**  Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному. | **Задачи**. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа дви­жения; игровых упражнениях с мячом.  **Оборудование**: ракетки, воланы, мячи.  **Часть 1**. . Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ус­коряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.  **Часть 2Основные движения:**  Игровые упражнения.  **1.** «Мяч водящему». Играющие строятся в 3—4 круга, в центре каж­дого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч иг­рокам, а те возвращают его обратно. Как только все выполнят упраж­нение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза.  **2.** Эстафета с мячом — «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).  **ПИ «Не оставайся на земле».**  **Часть 3**  Ходьба в колонне по одному |