**Задачи на Сентябрь** (подготовительная гр.)

1. Образовательные:
   1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу , с остановкой по сигналу.
   2. Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
   3. Повторить прыжки в длину с разбега.
   4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
2. Развивать точность, координацию движений.
3. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

**Темы занятий на сентябрь**

1 – я неделя – День знаний. Школа

2 – я неделя – Моя семья

3 – я неделя – Осень (признаки, огород, овощи)

4 – я неделя – Осень (признаки, сад, фрукты)

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | |  |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере­ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в ко­лонне | | Без предметов | | I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II.Прыжки на двух ногах через шнуры  III. Перебрасывание мяча друг другу снизу | П.и «Ловишки» | Ходьба в медленном темпе.  Игра малой подвижности «Вершки и корешки». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя  Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | | ОРУ  С флажками | | 1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту под­нятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу  3.Лазанье под шнур, | П/И «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упраж­нениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; по­вторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за­ ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. | | ОРУ  с мячом. | | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  3.Упражнение на умение сохранять равновесие | Подвижная игра «Удочка» | Ходьба в колонне по одному.  Игра «Летает — не летает». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспита­теля; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | | ОРУ  С гимнастической палкой | | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке;.  3.Прыжки из обруча в обруч | Подвижная игра «Не попадись». | Ходьба в колонне по одному.  Игра «Фигуры». |
|  | | | | | | | | |

**Утренняя гимнастика на сентябрь (подготовительная гр.)**

**Первая половина сентября (без предметов)**

1. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, бег в рассыпную, ходьба и бег с различными положениями рук.

2**. «СОСНА»** И.п.: основная стойка, руки опущены. Выполнение: 1-2 – поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох. 3-4 – плавно опустить руки вниз, выдох. Повторить: 5 раз.

3**. «ВЕТЕР»** И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Выполнение: 1 – поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох. 2-3 – наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4**. «ГОРКА»** И.п.: лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены. Выполнение: 1-2 – скользя ступнями по полу, подтянуть их к ягодицам. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

5. **«МАЯТНИК»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 – руки в стороны, вдох. 3-4 – наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнить движение вперед-назад, выдох; и.п. Повторить: 3 раза.

6**. «КАЧАЛКА»** И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Выполнение: 1 – обхватить руками колени, голову наклонить. 2-3 – сделать несколько перекатов на спине вперед-назад. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 3 раза.

7. **«НА ОДНОЙ НОЖКЕ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-5 – подскоки на правой ноге. 6-10 – подскоки на левой ноге. Ходьба на месте с махами рук (марширование). Повторить: 3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

**Вторая половина сентября (с использованием стены)**

1. Ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах, перестроение в колонны по трое.

2. **«СОЛНЫШКО»** И.п.: основная стойка, лицом к стене, руки опущены. Выполнение: 1-2 – скользя руками по стене, поднять их вверх, вдох. 3-4 – вернуться в и.п., выдох. Повторить: 5 раз.

3. **«ШАГАЕМ РУКАМИ ПО СТЕНЕ»** И.п.: основная стойка, лицом к стене (на расстоянии шага от стены) руки касаются стены на уровне груди. Выполнение: 1-4 – перебирая руками по стене, наклониться до пола, выдох. 5-8 – то же движение, но выпрямляясь, вдох. Повторить: 4 раза.

4**. «СЛЕДЫ»** И.п.: основная стойка, лицом к стене, руки на поясе. Выполнение: 1 – поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены, выдох. 2 – вернуться в и.п., вдох. 3 – то же другой ногой. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

5. **«НОЖНИЦЫ»** И.п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены. Выполнение: 1 – прямые руки скрестно перед грудью, выдох. 2 – вернуться в и.п., касаясь ладонями стены, вдох. Повторить: 4-5 раз.

6**. «ШАГАЕМ НОГАМИ ПО СТЕНЕ»** И.п.: сидя, лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки в упоре сзади. Выполнение: 1-4 – переставляя ноги по стене, выпрямить их. 5-8 – вернуться в и.п., дыхание в произвольном ритме. Повторить: 4 раза.

7. **«КОЛЕНО»** И.п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны. Выполнение: 1-2 – подтянуть согнутую в колене ногу к груди. 3-4 – вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

8. Дыхательная гимнастика.

Сентябрь 1 неделя(зал)

НОД №1 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: День знаний. Школа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методисеские  указания |
| Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере­ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в ко­ лонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три.  **II часть.** *^ Общеразвивающие упражнения «Незнайкина школа»*   1. И. п." — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот ту­ловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону . 3. И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в сто­роны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение . 5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд).   *^ Основные виды движений* I. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку од­ной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балан­сируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.  II.Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8шнуров , расстояние между шнурами 40 см.)  III. Перебрасывание мяча друг другу снизу  **III часть.** П.и «Ловишки» ( стр№9) | 6-8р  6-8 р  5-8р  6-7р  3-4р  2-3р  3-4р  6-8р  3-4р |  |
|  |

Сентябрь 1 неделя(улица)

НОД №2 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: День знаний. Школа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методисеские  указания |
| Упражнять летей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед. | I часть. Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно  ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.  II часть. *^ Игровые упражнения*   1. «Догони свою пару». 2. «Пингвины». 3. «Ловкие ребята».   См. стр. 10  III часть.Игра малой подвижности «Вершки и корешки». | 2-3 раза;  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р. |  |
|  |

Сентябрь 2 неделя(зал)

НОД №3 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: Моя семья

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | I часть.Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением ди­станции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и иерестроение в три колонны.  II часть. ***Общеразвивающие упражнения с флажками «Мама, папа, я»***   1. И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу. ] — флаж­ки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное по­ложение 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — пово­рот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение 3. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 —присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное поло­жение 4. И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — на­клон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, ру­ки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положе­ние . 5. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 —поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков ко­лен; 2 — вернуться в исходное положение.***^***   ***Основные виды движений***   1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту под­ нятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега . 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 ра­за подряд).   **П/И «Не оставайся на полу»** см. стр.11  III часть. Игра малой подвижности **«Летает — не летает».** | 6-8  6-8  6-7  6-8  6-8  5-6  2-3 | ОВД |
| Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур, подвешивает на него предметы (колокольчики и др.) на высоту поднятой вверх руки ре­бенка. Дети становятся шеренгами, по сигналу воспитателя разбегают­ся и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнение выполняется небольшими подгруппами поочередно.  Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В ру­ках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу воспи­тателя дети перебрасывают мяч через шнур, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола. Упражнения выполняются по сигналу воспита­теля (способ — двумя руками из-за головы).  Лазанье под шнур выполняется также двумя шеренгами. Дети по очереди подходят к шнуру, приседают и стараются, не касаясь руками пола и не задев за шнур, пройти под ним (рис. 1). Повторить 3-4 раза. |

Сентябрь 2 неделя(улица)

НОД №4 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: Моя семья

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прока­тывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предмета­ ми, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспи­ тателя.  II часть. *^ Игровые упражнения*  1. «Быстро встань в колонну!» Играющие строятся в три колонны (пе­ред каждой  колонной кубик или кегля своего цвета). Воспитатель пред­лагает детям запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу педагога (удар в бубен, свисток) играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30—35 секунд подается сигнал  2. «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне. Воспита­тель определяет команду-победителя. Повторить 2—3 раза. 3. «Прокати обруч». Дети строятся в две шеренги, расстояние между ше­ренгами 4-5 м. В руках ребят одной шеренги обручи (диаметр 50 см). каждый ребенок прокатывает обруч партнеру из вто­рой шеренги, а тот возвращает обруч обратно, и так несколько раз подряд (рис. 2).  Подвижная игра «Совушка».  **^ III часть.**Игра «Великаны и гномы». | 2-3  2-3  6-8 |  |
| По сигналу педагога  По сигналу воспитателя |

Сентябрь 3 неделя(зал)

НОД №5 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: Осень (признаки, огород, овощи)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упраж­нениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; по­вторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за­ ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.  **II часть. *Общеразвивающие упражнения с малым мячом «Собираем овощи»***   1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — ис­ходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — пра­вую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положе­ние. То же левой рукой (4-5 раз). 3. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая рука­ми мяч (по 3—4 раза в каждую сторону). 5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. I —2 — под­нять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 —опустить ногу (6 раз). 6. И, п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух но­гах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков. ***Основные виды движений*** 7. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. 8. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 9. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать пра­вильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.   Подвижная игра **«Удочка**\*. Дети стоят в кругу. В центре круга вос­питатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешо­чек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над са­мой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как  следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попере­менно.  **III часть**. Ходьба в колонне по одному. | 5-6 р.  4-5р.  5-6 р.  3-4 р.  6 р.  3 р.  2-3р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р. |  |
| При ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны |

Сентябрь 3 неделя(улица)

НОД №6 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: Осень (признаки, огород, овощи)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между пред­метами. | I часть. Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м).  II часть. *^ Игровые упражнения*  1. «Быстро передай». Играющие становятся в 3—4 шеренги и распо­лагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой ше­ренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начина­ют передавать мяч друг другу из  рук в руки. Последний в шеренге иг­рок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает ко­манду-победителя.  2. «Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе).  Подвижная игра « Совушка».  III часть. Игра «Летает — не летает». | 3-4  3-4 |  |
|  |

Сентябрь 4 неделя(зал)

НОД №7 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: Осень (признаки, сад, фрукты)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспита­теля; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | **I часть.**Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.  **II часть.**  ***Общеразвивающие упражнения с палками***   1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное поло­жение; 3—4 — то же левой ногой . 2. И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в сторо­ны; 4 *—*исходное положение 4. И. л. — лежа на спине, палка за головой. I -2 — поднять ноги впе­ред-вверх; 3-4 — исходное положение 5. И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — по­ ворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 6. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хва­том сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков.   *^ Основные виды движений*   1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях дву­мя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки при­ сесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей ле­жат в шахматном порядке). Повто­рить *2*раза.  **Подвижная игра «Не попадись**». См. стр. 16  **^ III часть.**Ходьба в колонне по одному. | 6-8раз  5-6раз  7раз  6-8раз  3раза  3-4раза  2раза  2раза  2раза |  |
| Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом. После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней сторо­ны. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществ­ляет страховку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги. |

Сентябрь 4 неделя(улица)

НОД №8 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема: Осень (признаки, сад, фрукты)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитате­ля, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». | I часть.Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.  II часть. *^ Игровые упражнения*  1. «Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет воспитателя «1-8» — прыжки по кругу на двух ногах, затем насчет «1-8» — прыжки на правой ноге и на следующий счет l—8» — на левой. После неболь­шой паузы упражнения повторяются в другую сторону.  2. «Проведи мяч». Играющие строятся в 2-3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4—5 кег­лей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).  3. «Круговая лапта». Дети распределяются на две команды. Игроки од­ной  команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды — коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, ко­манды меняются местами.  **^ III часть.**Игра «Фигуры». См. стр 17 | 2-3раза  3-4раза  3-4раза |  |
| Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (ко­му как удобно) |

**Задачи на Октябрь**( подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами

1.2. Упраж­нять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках

1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу

1.4. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки

1.5. Повторить упражнения в ведении мяча

1.6. Упражнять в со­хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры

1.7. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения

2. Развивающие:

2.1. разви­вать ловкость в упражнении с мячом

2.2. развивать координацию движений

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать в детях любовь к подвижным играм

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | |  |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упраж­нять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; разви­вать ловкость в упражнении с мячом, | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.  Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем­па движений; бег с преодолением препятствий | | ОРУ  Без предметов | | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке  2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры  3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши | «Перелет птиц». | Ходьба в колонне по одному.  П.И. «Фигуры». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражне­ниях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем­па движений; бег с преодолением препятствий | | ОРУ  с обручем | | 1.Прыжки с высоты  2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед  3.Ползание на ладонях и ступнях | «Не оставайся на полу».  «Совушка».(ул.) | И.М.П. «Эхо».  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в со­хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен  Ходьба в колонне по одному с изменением направления  бег, перепрыгивая через предметы | | ОРУ  на  гимнастических скамейках | | 1. Ведение мяча по прямой  2. Ползание по гимнастической скамейке  3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки | «Удочка».  «Не попадись».(ул) | И.М.П. «Летает — не летает».  Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному  Бег врассыпную  Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспи­тателя; бег в умеренном темпе | | ОРУ  с мячом | | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой  2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | «Удочка».  «Ловишки с ленточками». | Ходьба в колонне по одному.  И.М.П. «Эхо». |
|  | | | | | | | | |

ОКТЯБРЬ 1 неделя(зал)

НОД №9 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упраж­нять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; разви­вать ловкость в упражнении с мячом, | **I часть.**Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, постав­ленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи —6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.  **II часть. ^ Общеразвивающие упражнения**  1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в сто­роны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).   1. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, рукив стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз). 2. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на по­яс; 2 — исходное положение (6 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — на­клон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться,руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 4. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на ве­лосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза). 5. 6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на пра­вой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить. 6. **Основные виды движений  1. Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти даль­ше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна  ( 2-3 раза). 7. **2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры**, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза). 8. **3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши**). Повторить 10-12 раз. 9. **Подвижная игра «Перелет птиц\***. На одной стороне зала находятся дети — птицы. На другой стороне располагают различные пособий — гимнастические скамейки, кубы и т.д. — это деревья. По сигналу вос­питателя «Птицы улетают!\* дети, помахивая руками как крыльями, раз­бегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспи­татель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвыше­ний и снова разбегаются по залу — «птицы продолжают свой полет». 10. **III часть**. Ходьба в колонне по одному. | 6-8 р.  6 р.  6 р.  6-8 р.  3-4 р.  по 1-8  2-3 р.  3-4 р.  10-12 р  2-3 р. | ОВД (3) |
| Дети распо­ лагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В про­ извольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь пой­ мать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мя­ Страховка воспитателем обязательна. |

ОКТЯБРЬ 1неделя(улица)

НОД №10 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; разви­вать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках | **I часть.**Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем­па движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10см).  **II часть.  Игровые упражнения**  **«Перебрось — поймай».** Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. В руках игроков одной шеренги мячи (диаметр 10-12 см). По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя рука­ми из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ре­бенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).  **«Не попадись».** Дети образуют круг. Перед каждым ребенком на полу лежит мешочек с песком. В центре — двое водящих. По сигналу воспи­тателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере при­ближения водящих прыгают обратно. Ребенок, которого осалили, дол­жен сделать два шага назад. Через 30—35 секунд игра останавливается, в игру вступают проигравшие, выбираются другие водящие.  **III часть.**Подвижная игра **«Фигуры».** | 2-3 мин.  2-3 мин.  2-3 мин.  3-4 р. |  |
|  |

ОКТЯБРЬ 2 неделя(зал)

НОД №11 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражне­ниях с мячом. | **I часть.** Ходьба с изменением направления движения по сигналу вос­питателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием че­рез препятствия (бруски, кубики, набивные мячи). **II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем** 1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — от­ставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; *2*— исходное положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз.).  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с бо­ков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исход­ное положение (6—8 раз).  3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. I — вы­пад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз).  4. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги при­поднять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).  5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, об­руч на полу I -— повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).  **Основные виды движений**   1. **Прыжки с высоты** 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. **Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед**(баскетбольный вариант). 3. **Ползание на ладонях и ступнях** («по-медвежьи») в прямом направ­лении (4-5 м).   (2)Ведение мяча в шеренгах с отбиванием его о пол на месте и продви­гаясь вперед. При движении мяч вести впереди-сбоку. После того как первая шеренга пройдет треть дистанции, к выполнению упражнения приступает вторая шеренга. (3)Дети кладут мячи и так же, в шеренгах, выполняют ползание в пря­мом направлении способом на ладонях и ступнях (дистанция 4 м). По­вторять не более 2 раз.  **Подвижная игра «Не оставайся на полу».**  **Ш часть. Игра «Эхо».** | 6-8 р.  6-8 р.  4-6 р.  6-7 р.  4 р.  2-3 мин  2-3 мин  2 р.  2-3 р.  2-3 р. | ОВД (1) |
| Воспитатель приглашает первую группу детей для прыжков после объяснения задания: ноги слегка согнуть в коленях, руки отвести на­зад и прыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги. Поворот кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем приглашается вторая группа детей. Пока одна группа выполняет задание, вторая — располагается рядом сидя в шеренге, ноги скрестно (длительная статичная поза утомляет детей). |

ОКТЯБРЬ 2 неделя(улица)

НОД №12 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 ми­нуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).  **II часть.  Игровые упражнения**  **«Кто самый меткий?»** Играющие распределяются на четыре колон­ны и встают у исходной черты. На расстоянии 4 м от черты лежат 4 об­руча (диаметр 50 см). У каждого ребенка в руках два мешочка с песком.  По сигналу воспитателя первые в колонне бросают мешочки в цель (в обручи), затем берут их и идут в конец своей колонны. После этого упражнения выполняет следующая четверка и т. д. Воспитатель отмеча­ет самых ловких и метких ребят.  **«Перепрыгни — не задень».** Играющие строятся в две колонны и ста­новятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колон­ной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5—2 метра). Водящие приподнимают веревку на высоту 20 см и по си­гналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны пе­репрыгнуть через веревку. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры назначаются другие водящие.  **Подвижная игра «Совушка».**  **III часть.**Ходьба в колонне по одному. | 1,5 мин.  3-4 р.  3-4 р.  3-4 р. |  |
| Следить за техникой выполнения упражнения |

ОКТЯБРЬ 3 неделя(зал)

НОД №13 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в со­хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксиро­ванными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. **II часть.  Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках** 1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в сторо­ны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение(6-8 раз).   1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. I — руки в сторо­ны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз). 2. И. п. — сидя верхом, руки за голову. I — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз). 3. И. п. — стоя липом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 —шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуть­ся кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз). 4. И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед;3—4 — исходное положение (6—7 раз). 5. 6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «J— *8»).*Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (по­ вторить 3-4 раза). **Основные движения**  1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).    1. 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).    2. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. (2) Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2-3 раза)   (3) Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражне­ние в равновесии — ходьба по рейке гимнастической скамейке, при­ставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя рука­ми. Главное — удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо. Страховка воспитателем обязательна.  Подвижная игра **«Удочка». III часть.**Игра малой подвижности «Летает — не летает». | 6-8 р.  6-8 р.  6 р.  4-5 р.  6-7 р.  3-4 р.  3-4 р.  2-3 р.  2-4 р. | ОВД (1) |
| После показа и объяснения лети становятся в две шеренги и по си­гналу воспитателя первая группа выполняет ведение мяча в прямом на­правлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передви­гаются на слегка согнутых ногах с легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальца­ми накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняют­ся несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвиже­нием. Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Вторая шеренга детей приступает к выполнению упражнения. В шеренгах дети располагаются на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Темп умерен­ный, у каждого индивидуальный. Повторить 3—4 раза. |

ОКТЯБРЬ 3 неделя(улица)

НОД №14 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Закреплять навык ходьбы с изменением направления движе­ния, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному с изменением направления дви­ жения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.  **II часть.  Игровые упражнения**  **«Успей выбежать»**. Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладо­ши. По сигналу воспитателя «Стой!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три\* дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети.  **«Мяч водящему».** Играющие становятся в 3-4 колонны. На рассто­янии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первы­ми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. По­беждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.  Подвижная игра **«Не попадись».  Ш часть.**Ходьба в колонне по одному. | 5-6 р.  5-6 р. |  |
| Следить за соб-  людением правил игровых упражнений. |

ОКТЯБРЬ 4 неделя(зал)

НОД №15 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семеня­щие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, исполь­зуя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музы­кальное сопровождение.) **II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом**  *1. И.*п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положе­ние (6-8 раз).  2. И, п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, ! — под­нять мяч вверх; *2*— наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпря­миться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).  3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прока­тить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).  4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 на­клон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).  5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 —поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпря­миться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).  6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыж­ки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполня­ется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза).  **Основные виды движений**   **1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой**; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), под­талкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.  **2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами** (5—6 шт.; рас­стояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособи­ям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.  **3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке**, хлопая в ла­доши перед собой и за спиной на каждый шаг.  Подвижная игра **«Удочка».**  **^ III часть.**Ходьба в колонне по одному. | 6-8 р.  6-7 р.  по 3 раза  5-6 р.  6-8 р.  3-4 р.  2 р.  2 р.  2-3 р.  3-4 р. | ОВД ( 3) |
| Важно не только удер­живать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы. |

ОКТЯБРЬ 4 неделя(улица)

НОД №16 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. | **I часть**. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспи­тателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); персход на ходьбу.  **II часть.  Игровые упражнения**  **«Лягушки».** Дети строятся в 3 или 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности де­тей). Расстояние до стенки 1,5—2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и пе­репрыгивает через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполне­ния упражнения встает в конец своей колонны. **«Не попадись».** Дети стоят по кругу. Перед каждым ребенком на полу мешочек. Внутри круга 2—3 водящих. По сигналу воспитателя де­ти прыгают в круг на двух ногах через мешочек. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения играющие стараются быстро прыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2-3 шага. Через некоторое время игра останавливается, и выбираются другие водящие, не из числа пойманных.  Подвижная игра **«Ловишки с ленточками»**.  **^ III часть.**Игра **«Эхо».** | 2-3 мин.  3-4 мин.  3-4 мин.  2-3 р.  2-3 р. |  |
| Следить за соблюдением правил игровых упражнений |

**Задачи на Ноябрь** ( подготовительная. гр.)

1.Образовательные:

1.1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, в ходьбе по канату

1.2. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур

1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения

1.4. Упражнять в прыжках через короткую скакалку;

1.5. Бросании мяча друг другу;

1.6. Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

1.7. Повторить ведение мяча с продвижением вперед;

1.8. Упражнять в лазаньи под дугу.

1.9. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

2.0. Учить переходу с пролёта на пролёт при лазание по гимнастической стенке

повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

2. Развивающие:

2.1. Развивать координацию движений , ловкость, смелость.

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать интерес детей к занятиям физкультурой.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | |  |
| **Ноябрь** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом  2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; по­вторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.  Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгива - нием через бруски (кубики). | | ОРУ  без  предметов | | 1.Равновесие  2.Прыжки на двух ногах через шнуры  3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».  1.«Мяч о стенку».  2. «Будь ловким». | П.И. «Догони свою пару».  П.И. «Мышеловка». | И.М.П. «Угадай чей голосок?  И.М.П. «Затейники». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя;  2.Бег с перепрыгиванием через предметы | | ОРУ  с короткой  скакалкой | | 1.Прыжки через короткую скакалку  2.Ползание по гимнастической скамейке  3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах | П.И. «Не оставайся на полу». | Подвижная игра «Фигуры».  Игра «Затейники». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.  2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений. | | ОРУ  с кубиками | | 1. Ведение мяча в прямом направлении  2. Лазанье под дугу  3. Равновесие  1. «Мяч водящему» | П.И. «Перелет птиц».  П.И. «По местам». | «Летает — не летает».  Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.  повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | Ходьба и бег между предметами.  Ходьба и бег врассыпную  Ходьба с изменением направления движения,  по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); | | ОРУ  без  предметов | | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет  2.Прыжки на двух ногах через шнур  3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом  4.Бросание мяча о стенку  5.«Передай мяч».  6.«С кочки на кочку». | П.И. «Фигуры»  П.И. «Хитрая лиса». | Ходьба в колонне по одному  Игра малой подвижности по выбору детей |
|  | | | | | | | | |

**Утренняя гимнастика на Ноябрь подготовительная гр**

**Ноябрь.**

**Первая половина ноября** **(с воздушным шаром или надувным мячом)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий.

2. **«ПОДБРАСЫВАНИЕ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, воздушный шар в обеих руках перед грудью. Выполнение: 1-2 – подбросить воздушный шар обеими руками и поймать его. 3 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

3. **«НАКЛОНЫ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, шарик в обеих руках за спиной, руки опущены. Выполнение: 1 – наклон вперед; руки держать максимально высоко, удерживать шарик. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

4**. «ВЫПАДЫ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены, шар в обеих руках. Выполнение: 1 – выпад вперед правой ногой (согнуть ногу в колене), вес тела переносится на правую ногу; прямые руки с шаром вперед; левую ногу на носок. 2 – вернуться в и.п. 3 – то же , но перенести вес тела на левую ногу. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

5. **«БРЕВНЫШКО»** И.п.: лежа на спине, руки выпрямлены над головой, воздушный шар в обеих руках, ноги выпрямлены. Выполнение: 1-2 – без помощи рук и ног повернуться на бок. 3-4 – повернуться на живот. Так же в обратную сторону. Повторить: 4 раза.

6. **«УСПЕЙ ПОЙМАТЬ»** И.п.: основная стойка, руки с воздушным шаром внизу. Выполнение: 1 – присесть на носках, спина прямая, колени в стороны; подбросить воздушный шар вверх. 2 – быстро встать, поймать шар – вернуться в и.п. Повторить: 6-8 раз.

7. «**ВОЗДУШНЫЕ, ЛЕГКИЕ ПУШИНКИ»** И.п.: ноги параллельно, руки опущены, висят, шар в одной руке.Выполнение: 1 – 10 – легкие подскоки то на одной ноге, то на другой, одновременно легкие взмахи прямыми руками вперед-назад (поочередно правой и левой). Ходьба с медленным перекатом ступни с пятки на носок и мягкими движениями рук. Повторить: 3 раза.

8. «Эхо» (упражнение на дыхание)

**Вторая половина ноября (со скакалкой)**

1.Ходьба с выполнением заданий. Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату.

2. **«ВЫСОКО»** И.п.: основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках. Выполнение: 1 – поднять прямые руки вперед. 2 – руки вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку. 3 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз в медленном темпе.

3. **«МИКРОФОН»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки. Выполнение: 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону. 2 – вернуться в и.п. 3 – то же влево. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

4**. «ЛОШАДКИ»** И.п.: ступня правой ноги впереди на середине скакалки, ручки натянутой скакалки в согнутых руках. Выполнение: 1-2 – руки вверх, правую ногу согнуть в колене – вверх. 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить: по 4 раза каждой ногой.

5**. «КАЧЕЛИ»** И.п.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнение: 1-4 – наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться. 5 – вернуться в и.п., пауза. Повторить: 2-3 раза.

6. **«ПРИСЕДАНИЯ»** И.п.: основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, в руках. Выполнение: 1 – скакалку вверх за плечи, вдох. 2 – присесть с прямой спиной, скакалку вперед, выдох. 3 – встать, скакалка за плечи, вдох. 4 – вернуться в и.п., выдох. Повторить: 6 раз в медленном темпе.

7**. «ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ»** И.п.: основная стойка, скакалку держать сзади, за концы. Выполнение: прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Повторить: 2 раза по 30 прыжков.

8. «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями).

НОЯБРЬ 1 неделя(зал)

НОД №17 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи.**  Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | **I часть.**Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и за­медлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать рав­номерную дистанцию друг от друга. **II часть. *^ Общеразвивающие упражнения***   1. И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в сторо­ны; 4— исходное положение . 2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; *2*—присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны;4 — исходное положение . 3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево   4.  И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 —2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой .  5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 —2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исходное положение .  6. И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. I — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.  ***Основные движения***   1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным ша­гом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или сере­дина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы. 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». (см. стр. 30)   Воспитатель раскладывает два каната (или толстых шнура) вдоль за­ла (расстояние между канатами 3 м). Дети становятся в шеренгу перед канатом и после показа и объяснения по очереди выполняют упражне­ние. При ходьбе по канату руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо.  Воспитатель выкладывает вдоль по двум сторонам зала 6—S коротких шнуров (расстояние между шнурами 40 см). Дети поточным способом выполняют прыжки через шнуры не останавливаясь, без пауз, исполь­зуя энергичное отталкивание ног от пола и взмах рук. Шнуры, возвращаясь, обходят с внешней стороны. Повторить 2—3 раза.  **Подвижная игра «Догони свою пару».** Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстоя­ние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые бы­стро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра по­вторяется 3-4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному  **^ III часть. Игра «Угадай чей голосок?\*** Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг, А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голосок. Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону. | 8 раз  6-8 раз  6 раз  6-8 раз  6 раз  3 раза  4-5 раз  3-4 раза  3 раза  3-4 раза  3 раза |  |
| Следить за координацией движения |

НОЯБРЬ 1 неделя(улица)

НОД №18 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи**.  Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; по­вторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | **I часть**. На одной стороне площадки ставят кегли (5-6 шт., рассто­яние между кеглями 0,5 м); на другой стороне раскладывают шнуры(5-6 шт., расстояние между шнурами 40 см) и, наконец, на третьей сто­роне раскладывают бруски (4—5 шт., расстояние между брусками 70 см). Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).  **II часть. *Игровые упражнения***  1. «Мяч о стенку».  2. «Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи).  **Подвижная игра «Мышеловка».** (см. картотеку П\И) **III часть. Игра малой подвижности «Затейники».** | 2-3 мин.  2-3 мин.  3-4 раза  3-4 раза  2-3 раза  2-3 раза |  |
| 1.Играющие выстраиваются перед стеной (заборчи­ком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.). |

НОЯБРЬ 2 неделя(зал)

НОД №19 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи.**  Упражнять детей в ходьбе с изменением направления дви­жения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | **I часть**Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направле­ния движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим ша­гом, руки на пояс). **II часть. *Общеразвшающие упражнения с короткой скакалкой***   1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 —правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; *2 —*исходное по­ложение. То же левой ногой . 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх;4 — исходное положение . 3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпря­миться, скакалка вверх; 4 — исходное положение . 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение. 5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой;1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное по­ложение . 6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180" че­рез скакалку несколько раз подряд.   ***Основные виды движений***   1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.   3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).  После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед..  Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание.  Далее дети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (способ — двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног.  **III часть**. **Подвижная игра «Фигуры».** | 6 раз  5-6 раз  6 раз  6 раз  5-6 раз  1-2 мин  3-4 раза  8-10 раз  3-4 раза |  |
| 1.Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуальном порядке  2. Главное — смотреть вперед и при движении не уронить мешочек. |

НОЯБРЬ 2 неделя(улица)

НОД №20 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи.**  Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходь­бы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остано­виться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с пе­репрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходь­ба в колонне по одному.  **II часть. *Игровые упражнения***   1. **Передача мяча по кругу в одну и другую сторону**. Дети образуют 3-4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одно­го ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитате­ляля дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру, пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча прово­дится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд. 2. **«Не задень».** Прыжки между кубиками, поставленными по двум сто­ронам зала (6—8 кубиков; расстояние между кубиками 0.5 м).   **Подвижная игра «Не оставайся на полу».**  **III часть**. **Игра «Затейники».** | 3-4 мин  3-4 мин  6-8 раз  3-4 раза  2-3 раза |  |
| 2.Проводится двумя колоннами в виде эстафеты. По итогам определяется победитель. |

НОЯБРЬ 3 неделя(зал)

НОД №21 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи.**  Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; по­вторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. | **I часть.**Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. **II часть. *^ Общеразвивающие упражнения с кубиком***   1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исход­ное положение 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 —кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямить­ся; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение 3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот впра­во, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение 4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопа­ми ног. I -2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение 5. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу пе­ред ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге поперемен­но, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.   ***^ Основные виды движений***  1. **Ведение мяча в прямом направлении** (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч.  2. **Лазанье под дугу**. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края (рис. 6), затем подойти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги).  3**. Равновесие**. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами.  **Подвижная игра «Перелет птиц».**  **III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».** | 2-3 мин.  6-8 раз  6 раз  6 раз  5-6 раз  2-3 раза  2-3 мин.  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  2-3 раза | ОВД |
| 1.По сигналу воспитателя стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч)«змейкой» до линии финиша (шнур, веревка), затем возвращаются в ко­нец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет примерно треть дистанции. Воспитатель отмечает команду-победителя. |

НОЯБРЬ 3 неделя(улица)

НОД №22 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи.**  Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | **I часть**. Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспи­тателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мел­ким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассып­ную; переход на обычную ходьбу.  **II часть. *Игровые упражнения***   1**. «Мяч водящему»** Играющие строятся в 3—4 шеренги у исходной черты (шнур, верев­ка). Расстояние между детьми в шеренгах один шаг. Перед каждой ше­ренгой на расстоянии 2—2,5 м стоит водящий (можно увеличить рассто­яние между водящими и игроками в шеренгах, если позволяет физиче­ская подготовленность детей). По сигналу воспитателя водящий броса­ет мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно), затем водящий бросает мяч второму иг­року и так далее.  2.**Подвижная игра «По местам».** Играющие образуют круг Перед каж­дым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу воспи­тателя все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а воспита­тель убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в крут и занять место у какого-либо предмета. Тот, кто ос­тался без места, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.  **III часть.**Ходьба в колонне по одному. | 3-4 мин.  5-6 мин.  3-4 раза | И.У. |
| 1. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над головой, а все дети быстро встают. При повторении игры назначаются другие водящие. |

НОЯБРЬ 4 неделя(зал)

НОД №23 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи.**  Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | **I часть**. Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.  **II часть. ^ *Общеразвивающие упражнения***  1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5- 8 — то же назад  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 —поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение  4. И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево  5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. I —поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение.  6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»),  ***Основные движения***  1. **Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет**(по диагонали).  2. **Прыжки на двух ногах через шнур** справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.  3. **Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом**, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.  4. **Бросание мяча о стенку** одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.  3)Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Главное — сохранять устойчивое равновесие и осанку (голову и спину держать прямо). Страховка воспитателем обязательна.  4)Для упражнений в прыжках воспитатель кладет два шнура вдоль зала (длина шнура 4-5 м) и предлагает выполнить прыжки через шнуры, продвигаясь вперед и прыгая попеременно то на правой, то на левой ноге. Выполняется двумя колоннами.  **Подвижная игра «Фигуры».**  **III часть**. Ходьба в колонне по одному. | 2-3 мин.  5-6 раз  6-8 раз  6 раз  6-8 раз  6-8 раз  3 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  1-2 мин. | ОВД |
| 1.Первая группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку. Ногу ставить на рейку серединой стопы. Хват за рейку: все пальцы вместе, большой палец снизу. (Можно показать на примере гимнастической палки.)  2. Вторая группа в это время выполняет игровое упражнение «мяч о стенку». Дети свободно располагаются перед стеной, в руках у каждою мяч (малый или средний диаметр). В произвольном темпе дети бросают мяч о стенку одной рукой и ловят его после отскока о пол. По команде воспитателя группы меняются местами. |

НОЯБРЬ 4 неделя(улица)

НОД №24 по физической культуре в подготовительной группе ( Пензулаева Л.И.)

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи.**  Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе­ния; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | **I часть.**Ходьба с изменением направления движения по обозначен­ным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врас­сыпную. **II часть. *^ Игровые упражнения* 1.«Передай мяч»**. Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки переда­ют мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колон­ны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2-3 раза. Воспита­тель отмечает команду-победителя.  **2.«С кочки на кочку».** По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30-40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки».  **Подвижная игра «Хитрая лиса».** Играющие стоят по кругу. Рассто­яние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает ребятам за­крыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка — он становится лисой. Играющие открывают глаза и вни­мательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с не­большими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выхо­дит на середину крута, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2-3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется.  **^ III часть**. Игра малой подвижности по выбору детей. | 2-3 мин  2-3 раза  3-4 раза  3-4 раза | И.У. |
| 2. Вы­полняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм. |