**Задачи на Сентябрь** (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
   2. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
   3. Упражнять в перебрасывании мяча.
   4. Упражнять в ходьбе с изменением темпа
   5. Учить пролазить через обруч
   6. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную и непрерывном беге до 1,5 мин.
2. Развивающие
   1. Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя.
3. Воспитывающие
   1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ 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)** |
| 2-3 | 17-18 3-4 | | | | |  |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, | | ОРУ  Без предметов | | 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики  2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед,  3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах | «У кого мяч?».  «Ловишки» | Игра малой подвижности «У кого мяч?». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя | | ОРУ  с мячом. | | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах  2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками  3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). | «Сделай фигуру».  «Мы, веселые ребята». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу. | | ОРУ  Без предметов | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях  2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.  3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком | «Удочка».  «Быстро возьми» | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | . Ходьба в колонне по одному  Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три | | ОРУ  С гимнастической палкой | | 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке  2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове  3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» | «Мы, веселые ребята». | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). |

**Утренняя гимнастика для детей старших групп.**

**Сентябрь.**

**Первая половина сентября (без предметов)**

1. Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу.

2. **«УШКИ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 – наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 – вернуться в и.п. 3 – наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. **«НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 – поднять руки вверх. 2-5 – пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4**. «СТРУНКА»** И.п.: основная стойка, руки на поясе. Выполнение: 1 – подняться на носки, вытянуться вверх – как струнка. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

5. **«ДОСТАНЬ ДО ПЯТКИ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят. Выполнение: 1 – прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 – вернуться в и.п. 3 – то же для левой руки и ноги. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 2 раза в каждую сторону.

6. **«ЛОШАДКИ»** И.п.: основная стойка, прямые руки впереди. Выполнение: 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 – вернуться в и.п. 3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

7. **«ПОДСКОКИ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-10 – подскоки на двух ногах. Ходьба на месте с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

**Вторая половина сентября (без предметов)**

«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МОРЮ-ОКЕАНУ»

1. Ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. Бег с высоким подниманием колен, проверка осанки.

2**. «ГДЕ КОРАБЛЬ?»** И.п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1 – поворот головы вправо. 2 – вернуться в и.п. 3 – поворот головы влево. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. **«БАГАЖ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 – кисти рук сжать в кулаки. 2 – обе руки поднять в стороны. 3 – руки опустить. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4. **«МАЧТА»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 – левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 – правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх. Повторить: 4-5 раз.

5**. «ВВЕРХ-ВНИЗ»** И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. Выполнение: 1 – поднять обе ноги вверх. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 4-5 раз.

6. **«ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТ КОРАБЛЯ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 – круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4 – круговое движение выпрямленной левой рукой. 5 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

7. **«ДРАИМ ПАЛУБУ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-3 – наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 – вернуться в и.п. Повторить: 4-5 раз.

8. **«А КОГДА НА МОРЕ КАЧКА…»** И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. Выполнение: 1-2 – руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 – вернуться в и.п. 5-6 - руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене. 7-8 – вернуться в и.п. Повторить: 4-5 раз.

9. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий руками.

Сентябрь 1 неделя(зал)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | **1 часть.**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.  **2 часть.**  **Общеразвивающие упражнения.**  1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе,  1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны;  4— вернуться в исходное положение  2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево  3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение  4. И. п.: основная стойка1, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4--— вернуться в исходное положение  5: И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 -— правую ногу в  сторону, руки в стороны 2-— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево  6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо): З —- назад; 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой  7. И. п..: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 — вернуться н исходное положение. На счет 1 -8 Выполнятся в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.  **Основные виды движений.**  1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе  2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу  IIодвижная игра **«Мышеловка».**  **3 часть.**  Игра малой подвижности **«У кого мяч?».** Играющие образуют круг. Выбираётся водящий. Он становится в центр руга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.  Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. | 7-8 р.  8 р.  6-8 р.  6-8 р.  8 р.  6-8 р.  3-4 р.  3-4 р.  2-3 р.  10-12 р  3 р.  2-3 р. |  |
| При выполнении упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики) требуется определенная координация движений. Поэтому воспитатель обращает внимание детей не только на сохранение устойчивого равновесия и правильную осанку, но и на ритмичность ходьбы. Упражнение в равновесии выполняется поточно двумя колоннами в среднем темпе, дети идут с небольшим интервалом друг от друга, стараясь не задевать за предметы, спрыгнув со скамейки, обходят ее с внешней стороны и становятся в конец своей колонны.  Затем воспитатель с помощью детей убирает скамейки и обозначает линию старта и финиша для прыжков. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дети выполняют поточно двумя колоннами до обозначенного места (флажок, кубик, кегля), обходят предмет и шагом возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель обращает внимание на энергичное отталкивание и взмах рук. |

Сентябрь 1 неделя (улица)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.  **Пособия.** Мешочки по количеству детей, З кубика, 2—З обруча, 2 шнура, ленточки для игры. | **1 часть.**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).  **Игровое упражнение**  «Быстро в колонну». дети выстраиваются в три колонны (можно поставить ориентиры — кубики, кегли, но разного цвета) и по сигналу воспитателя разбегаются в разные стороны (можно использовать бубен), на следующий сигнал (через 25—30 с) — три удара в бубен — каждый должен найти свое место в колонне (звене). Выигрывает та колонна, дети которой быстро нашли свое место.  **2 часть.**  **игровые упражнения.**  1**.«Пингвины».** Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется  2. **«Не промахнись».** Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек в обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка).  3. **«По мостику».** Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой  Подвижная игра **«Ловишки»** (с ленточками). дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорёй беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим.  **3 часть.**  Игра малой подвижности **«У кого мяч?»** (см. с. 15). | 2 р.  3-4 р.  3-4 р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р. |  |
| Следить за техникой выполнения упражнений. |

Сентябрь 2 неделя(зал)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.  **Пособия.** Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек. | **1 часть.**  Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.  **II часть.**  **Общеразвивающие упражнения с мячом.**  1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1—- руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение  2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево  3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку  4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение  5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке  1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).  6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте  **Основные виды движений.**  1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой).  2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди  3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).  Подвижная игра **«Сделай фигуру».** По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).  **3 часть.**  Игра **«Найди и промолчи».** Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному. | 40-50 сек.  6-8 р.  6-8 р.  6-8 р.  6-8 р.  6-8 р.  3-4 р.  3-4 р.  12-15 р.  1,5 мин  2-3 р.  2-3 р. |  |
| Воспитатель предлагает детям перестроиться в две шеренги. Одна подгруппа остается с мячами в руках. Ребята свободно располагаются в определенном месте и после показа и объяснения выполняют с ними упражнения. для второй подгруппы воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками (или другими предметами колокольчиками, шариками и т. д.). По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки, стараясь достать до предмета. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполнят определенное количество прыжков, подается команда воспитателя к смене мест. дети меняются местами и по сигналу приступают к заданиям.  Бег в среднем темпе в колонне по одному до 1,5 мин. |

Сентябрь 2 неделя(улица)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.  **Пособия**. 3—4 мяча, 5—6 кеглей. | **1 часть.**  Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании).  **2 часть.**  **Игровые упражнения.**  1**.«Передай мяч».** Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются 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) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза.  2**.«Не задень».** Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх.  Подвижная игра **«Мы, веселые ребята».** дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:  «Мы, веселые ребята,  Любим бегать и скакать,  Ну, попробуй нас догнать.  Раз, два, три — лови!»  После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается второй ловишка.  **3 часть.**  Игра малой подвижности **«Найди и промолчи»** (см. с. 18). | 30-60 сек  2 р.  2-3 р.  3-4 р.  2-3 р. |  |
| при беге врассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах. |

Сентябрь 3 неделя(зал)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.  **Пособия.** Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура). | **1 часть.**  Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.  При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на ходьбу.  **2 часть.**  **Общеразвивающие упражнения.**  1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой  2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево  3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой  4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево  5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2—-- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге  6. И. п.: сидя па нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение  7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки  **Основные виды движений.**  1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях  2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.  3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком  .  Подвижная игра **«Удочка».** Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.  **3 часть.**  Ходьба в колонне по одному. | 1 мин.  6-7 р.  6 р.  5-6 р.  6 р.  6 р.  5-6 р.  3-4 р.  2-3 р.  2-3 р.  10-12 р.  2-3 р |  |
| Воспитатель ставит две скамейки параллельно одна другой и в метре от них вдоль зала кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны и поточно выполняют вначале ползание, а затем упражнение в равновесии. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра) и приступают к бросанию мяча.  В зависимости от количества пособий упражнения в основных видах движений можно провести организационно, разделив детей на две колонны: одна самостоятельно выполняет броски мяча, вторая — ползание и равновесие. По сигналу воспитателя дети меняются местами |

Сентябрь 3 неделя(улица)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».  **Пособия.** Мячи (диаметр 6—8 см), кубики по количеству детей, 6—8 кеглей. | **1 часть.**  Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.  **2 часть.**  **Игровые упражнения.**  1**.«Не попадись».** На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—З водящих. но сигналу воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах в круг и из него по мере приближения водящих.  Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 с игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, и игра повторяется.  2**.«Мяч о стенку».** Играющие выстраиваются перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии З м, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу воспитателя дети бросают мяч о стену и ловят его двумя руками после отскока от земли (8- 10 раз).  Подвижная игра **«Быстро возьми»**. дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—З раза.  **3 часть.**  Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию. | 2 мин.  3-4р.  8-10 р.  3-4 р. |  |
| Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей. |

Сентябрь 4 неделя(зал)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.  **Пособия.** Гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6—8 шт., высота 15 см), 2—4 обруча (дуги), мешочки. | **1 часть.**  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.  Ходьба в различном темпе проводится в чередовании и непродолжительно; ходьба в колонне по одному и врассыпную — в среднем темпе до 30—40 с. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три, размыкание на вытянутые руки для проведения упражнений общеразвивающего характера.  **2 часть.**  **Общеразвивающие упражнения с палкой.**  1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой  2. И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение  З. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4—- вернуться в исходное положение. То же влево  4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх;  2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге  5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой.  1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги;  2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой  6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение  7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки  **Основные виды движений.**  1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке  2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове  3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние З м)  Подвижная игра **«Мы, веселые ребята».** (см. с. 19).  **3 часть.**  Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). | 30-40 сек  6 р.  6-7 р.  5-6 р.  5-6 р.  5-6 р.  5-6 р.  2-3 р.  5-6 р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р. |  |
| Посредине зала ставятся дуги и на расстоянии 1,5—2 м кладется несколько брусков (пособия располагаются параллельно друг другу). Дети выстраиваются в две шеренги перед пособиями; воспитатель на примере двух детей показывает и объясняет упражнения, а затем по его сигналу подходит первая пара (по одному ребенку из каждой шеренги) и приступает к заданию и т. д.  При пролезании основное внимание обращается на то, чтобы дети умели хорошо группироваться, наклоняя голову как можно ближе к коленям. После выполнения пролезания каждый берет по одному мешочку, кладет его на голову, руки ставит на пояс и, перешагивая через бруски, старается пройти, чтобы сохранить правильную осанку (голову и спину держать прямо) и не уронить мешочка.  Затем дети перестраиваются в две колонны. По сигналу воспитателя они с мешочком, зажатым между колен, прыгают до обозначенного места (кубик, флажок), берут мешочек в руки и бегут, чтобы передать следующему игроку своей команды. Побеждает та команда «пингвинов», которая быстро и правильно справилась с заданием. |

Сентябрь 4 неделя(улица)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.  **Пособия.** Мячи (диаметр 20 см), 8—10 кеглей. | **1 часть.**  Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).  **2 часть.**  **Игровые упражнения.**  1. **«Поймай мяч».** Играющие распределяются на тройки. Двое встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется местами с проигравшим и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя.  Воспитатель предлагает распределиться детям так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.  2**.«Будь ловким».** Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя начинают (по одному) прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, ребенок возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок, оказавшийся вновь первым, поднимает руку над головой (2—З раза).  3**.«Найди свой цвет».** В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разного цвета. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки команды, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.  **3 часть.**  Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см). | 1 мин.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р. |  |
| Темп упражнения средний. Игра выполняется небольшой подгруппой детей. |

**Задачи на Октябрь** (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1. Учить детей перестроение в две колоны
   2. Учить ходьбе приставным шагом
   3. Учить повороты по сигналу воспитателя
   4. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски
   5. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два
2. Развивающие:
   1. Развивать координацию движений и глазомер
   2. Гибкость
3. Воспитывающие:
   1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.
   2. Приучать помогать взрослым

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ 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)** |
| 2-3 | 17-18 3-4 | | | | |  |
| **Октябрь** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. | | ОРУ  Без предметов | | 1. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры,   3. Бросание мяча двумя руками от груди | «Перелет птиц»  «Не попадись» | И.М.П «Найди и промолчи»  Ходьба в колонне по одному. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; | | ОРУ  С большим мячом | | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги  3. Переползание через препятствия  2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | «Не оставайся на полу».  «Ловишки». | И.М.П «У кого мяч?»  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя | | ОРУ  С малым мячом | | 1. Метание мяча в горизонтальную цель  2. Лазанье  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два  Бег в колонне по два | | ОРУ  С обручем | | 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие  2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках  1. Пролезание | «Гуси-лебеди»  «Ловишки - перебежки» | И.М.П.  «Летает не летает»  И.М.П.  «Затейники» |
|  | | | | | | | | |

Октябрь 1 неделя(зал)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.  **Пособия.** Мячи (диаметр 20—25 ем) на полгруппы детей, 8—10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки. | **1 часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.  **2 часть.** **Общеразвивающие упражнения.**  1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево .  2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону .  3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2—— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение .  4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).  1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не проналивать); 2— вернуться в исходное положение .  5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге  6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; З—4—— то же другой ногой  7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8—— прыжки на левой ноге; 9—12—— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.  **Основные виды движений**   1. **Ходьба по гимнастической скамейке** боком приставным шагом, руки на поясе 2. **Прыжки на двух ногах через шнуры**, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.).   **3. Бросание мяча двумя руками от груди** (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии З м.  Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5—2 м от них кладет 4—5 шнуров. Дети выстраиваются в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по гимнастической скамейке, затем прыжки.  **Подвижная игра «Перелет птиц».** На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.  **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»** | 3-4 р.  4-6 р.  6 р.  5-6 р.  6 р.  6-8 р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р. |  |
| ОВД  **(3)** Пособия убираются, и ребята выстраиваются в две шеренги. Одна подгруппа детей заранее берет мячи.  Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые).  Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тем, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе.  После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе. |

Октябрь 1 неделя(улица)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.  **Пособия.** Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6—8 кеглей | **1 часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.  **2 часть. Игровые упражнения.**  Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу. Воспитатель дает задание вначале девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение начинается мягким движением кисти.  После объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно, а воспитатель занимается с группой мальчиков.  Мальчики распределяются на пары на расстоянии 2—3 м и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой. Мяч при передаче не должен посылаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени.  Затем они располагаются у исходной черты и по сигналу воспитателя начинают передвигаться, отбивая мяч правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя. .достигнув финишной черты, поворачиваются кругом и таким же образом возвращаются на исходную линию (2—3 раза).  **Подвижная игра «Не попадись».** Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими.  **3 часть.** Ходьба в колонне по одному. | 1,5 мин.  4-5 мин.  4-5мин |  |
| ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены.  Мяч при передаче не должен посылаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. |

Октябрь 2 неделя(зал)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.  **Пособия.**  2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—б брусков (высота 10 см). | **1 часть**. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.  2 **часть. Общеразвивающие упражнения с большим 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—7 раз).  2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.  1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (б раз).  3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.  1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;  3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).  4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (б раз).  5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.  6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).  7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе.  1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).  **Основные виды движений.**  **1. Прыжки** — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).  **2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы** (10—12 раз).  **3. Переползание через препятствия** (гимнастическая скамейка).  дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух детей показывает выполнение прыжков: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, спрыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться.  После прыжков воспитатель ставит гимнастические скамейки для переползания, которое выполняется двумя-тремя колоннами от исходной черты (на расстоянии З м от скамеек обозначается линия старта).  Для перебрасывания мячей дети строятся двумя шеренгами на расстоянии З м одна от другой. В руках у детей одной из шеренг по одному мячу.  Исходное положение: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги слегка согнуты в коленях. По сигналу воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мячи своим партнерам; те ловят их, не прижимая к груди, и опять возвращают.  **Подвижная игра «Не оставайся на полу».** Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется.  **3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»** | 6-7 р.  6 р.  5-6 р.  6 р.  5 р.  6 р.  3-4 р.  6-8 р.  10-12 р.  2-3 р. | ОВД |
| **(3)** Воспитатель предлагает первой шеренге детей встать на гимнастическую скамейку и по его сигналу выполнить прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Упражнение выполняется три-четыре раза подряд; при этом воспитатель дает указания, отмечает наиболее типичные ошибки, например приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Приглашается вторая шеренга детей. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения упражнения воспитатель предлагает выполнять его обеим шеренгам детей, но поочередно. Это поможет увидеть недочеты и осуществить страховку. |

Октябрь 2 неделя(улица)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  **Пособия.**  Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей. | **1 часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.  **2 часть. Игровые упражнения.**  **«Проведи мяч»** (баскетбольный вариант). Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает, как следует провести мяч: передвигаться надо на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.  Воспитатель объясняет детям, что отбивать мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением вперед.  Вначале воспитатель предлагает детям попробовать ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 м; причем с таким расчетом, чтобы они не мешали друг другу. Можно разделить на две Подгруппы: одна выполняет ведение на месте, вторая — с продвижением вперед, затем они меняются местами. «Не попадись.  **«Мяч водящему».** Играющие распределяются на две-Три команды и выстраиваются в круг, в Центре каждого находится водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех Игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». При проведении данного игрового упражнения возможно деление на большее количество команд при повторении на следующих занятиях или на прогулке.  **Подвижная игра «Ловишки».**  **3 часть.** Ходьба в колонне по одному. | 3 мин.  3-4 мин  3-4 мин.  2-3 р. |  |
| Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.  По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно игрокам мяч двумя руками от груди и получают его обратно. |

Октябрь 3 неделя(зал)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.  **Пособия.**  Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6——8 набивных мячей. | **1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.  **2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.**  1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой  2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение  3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение  4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево  5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге  6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12..  7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение  **Основные виды движений**.  **1. Метание мяча в горизонтальную цель** правой и левой рукой с расстояния 2 м  **2. Лазанье** — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола  **3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи**, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать  В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет набивные мячи (также в две линии 5—6 шт.) на расстоянии 40 см. дети выстраиваются в две шеренги, а после показа и объяснения перестраиваются в две колонны и выполняют упражнения в подлезании и равновесии поточным способом.  Основное внимание воспитатель уделяет тому, чтобы при подлезании дети хорошо группировались и не задевали за верхний край обода, при выполнении упражнения на равновесие выполняли ходьбу переменным шагом, т. е. правой и левой ногой, сохраняя равновесие и удерживая правильную осанку.  **Подвижная игра «Удочка»**  **3 часть.** Ходьба в колонне по одному. | 5-7р.  6-8 р.  5-6 р.  6 р.  2-3 р.  5-6 р.  4-5 р.  3-4 р.  3-4 р. | ОВД |
| **(1)**Воспитатель ставит три корзины или кладет три обруча; дети, разделившись на три группы, образуют круг на расстоянии 2 м от цели. Воспитатель показывает и объясняет выполнение упражнения. По сигналу педагога дети метают мячи (мешочки) в цель правой, а затем левой рукой несколько раз. Упражнение выполняется всей подгруппой одновременно или поочередно: пока первая подгруппа, выполнив метание, собирает мешочки и возвращается на исходную позицию, воспитатель подает сигнал для второй подгруппы и т. д. |

Октябрь 3 неделя(улица)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.  **Пособия.** Несколько мячей (диаметр 20—25 см), 5—6 коротких шнуров, 6—8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон. | **1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски -— высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.  **2 часть. Игровые упражнения.**  **«Пас друг другу».** Воспитатель предлагает мальчикам образовать пары, взять по одному мячу, и, передавая его друг другу, выполнять упражнение (пас правой и левой ногой попеременно, расстояние между детьми З м).  **«Отбей волан».** Девочки занимаются под руководством воспитателя. Они также распределяются на пары. В руках у каждой по ракетке, у другой еще и волан. Воспитатель показывает, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в сторону товарища. Тот должен отбить волан ракеткой на партнера. Главное — чтобы волан падал на землю как можно реже. Затем воспитатель подает команду, и дети меняются ролями.  **Эстафета «Будь ловким».** Повторить 2—3 раза.  **3 часть.** Ходьба в колонне по одному. | 2 мин.  3-4 мин  3-4 мин  2-3 р. |  |
| **Эстафета**  Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. Первые игроки, прыгая на двух ногах между предметами (кегли, кубики), достигают линии финиша, затем возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает прыгать после того, как каждый предыдущий пересечет линию старта (расстояние 5 м). |

Октябрь 4 неделя(зал)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.  **Пособия**. Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики). | **1 часть**. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.  2 **часть.. Общеразвивающие упражнения с обручем**.  1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4—--- вернуться в исходное положение, (5—6 раз).  2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловищ вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).  3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.  1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).  4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).  5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.  1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).  6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).  **Основные виды движений.**  **1. Пролезание** (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—З раза).  **2. Ходьба по гимнастической скамейке** на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).  **3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие** (высота 20 ем), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).  Вначале выполняются упражнения в пролезании подряд через три обруча, затем дети переходят к выполнению упражнения в равновесии (поточно двумя колоннами после показа и объяснения). После этого пособия убираются; воспитатель кладет два мата (один на другой) и предлагает выполнить прыжок на препятствие (с места), используя взмах рук, затем прыжок с трех шагов разбега. Выполняется двумя колоннами поточно.  **Подвижная игра «Гуси-лебеди».**  **3 часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет. | 5-6 р.  6 р.  8 р.  5-6 р.  6-7 р.  3-4 р.  2-3 р.  2-3 р.  5-6 р.  2-3 р. | П/И |
| На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк, остальное место — луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.  Пастух. Гуси, гуси!  Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!  Пастух. Есть хотите?  Гуси. да, да, да!  Пастух. Так летите!  Гуси. Нам нельзя:  Серый волк под горой  Не пускает нас домой.  Пастух. Так летите, как хотите,  Только крылья берегите!  Гуси, расправив крылья (расставив в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые волк и пастух. |

Октябрь 4 неделя(улица)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».  **Пособия.**  Мячи (диаметр 20—25 ем) по количеству детей, З мешочка, 15—20 мелких предметов, 15—20 кружков. | **1 часть.** Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).  **2 часть. Игровые упражнения.**  **«Посадка картофеля»**. Дети выстраиваются в три-четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10—12 м от стартовой линии, чертят кружки по количеству картофелин, т. е. 5-6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона).  (З—4 раза).  **«Попади в корзину»** (баскетбольный вариант). Играющие (с мячами) располагаются полукругом вокруг корзины, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, - бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.  После показа и объяснения дети поочередно, в колонне по одному (6—8 детей), выполняют броски с места в корзину. Вторая подгруппа детей в это время выполняет другое задание — **«Проведи мяч»** (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м). По сигналу воспитателя игроки меняются местами и приступают к выполнению очередного задания.  **Подвижная игра «Ловишки-перебежки.».**  **3 часть.** Игра малой подвижности **«Затейники»**. Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:  «Ровным кругом друг за другом  Мы идем за шагом шаг.  Стой на месте! дружно вместе  Сделаем вот так...»  дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза). | 3-4 р.  5-6 р.  5-6 р.  2-3 р.  3-4 р. | **«Посадка картофеля»** |
| По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам и раскладывают картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращаются обратно с пустыми мешками и передают их следующим игрокам своей колонны. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше. Таким образом, одни сажают картошку, другие собирают ее. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполнят задание. Игра начинается по условному сигналу воспитателя; далее игроки приступают к бегу, после того как получат в руки полный или пустой мешочек |

**Задачи на Ноябрь** (старшая. гр.)

1. Образовательные:
   1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами
   2. Учить перекладывать малый мяч из одной руки в другую
   3. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах
   4. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед
   5. Упражнять в ползании по скамейке на животе
   6. Повторить ведение мяча между предметами
   7. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках
   8. Упражнять в подлезании под шнур боком
   9. Повторить упражнения на равновесие
2. Развивающие:
   1. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений
   2. Гибкость
3. Воспитывающие:
   1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой
   2. Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ 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)** |
| 2-3 | 17-18 3-4 | | | | |  |
| **Ноябрь** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.  2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки,  Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную. | | ОРУ  с малым мячом | | 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень». | «Пожарные на учении».  «Мышеловка».. | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Игра малой подвижности «Угадай по голосу». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами  2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | ОРУ  с обручем | | 1. Прыжки с продвижением вперед  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Отбивание мяча о землю  «Мяч водящему».  «По мостику | «Не оставайся на полу»  «Ловишки». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Игра малой подвижности «Затейники» |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами  2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную  Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. | | ОРУ  с большим мячом | | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед  2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках  1. «Перебрось и поймай».  2.«Перепрыгни - не задень» | Подвижная игра «Удочка»  «Ловишки парами». | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.  Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную  с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.  ходьба между предметами, поставленными в один ряд  и бег с преодолением препятствий  ходьба и бег в чередовании. | | ОРУ  На гимнастических скамейках | | 1. Лазанье — подлезание под шнур  2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета  3. Равновесие  1.«Кто быстрее».  2.«Мяч о стенку». | «Пожарные на учении»  «Ловишки-перебежки». | Игра малой подвижности «У кого мяч?».  Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. |

**Утренняя гимнастика на Ноябрь старшая гр.**

**Ноябрь.**

**Первая половина ноября ( с гимнастической палкой)**

1. Перестроение в шеренгу, колонну, повороты вправо, влево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения.

2**. «ПАЛКУ ВВЕРХ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) – опущена вниз. Выполнение: 1 – прямыми руками поднять палку вверх. 2 – опустить палку на плечи. 3 – прямыми руками поднять палку вверх. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

3**. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены. Выполнение: 1 – наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

4. **«ПОВОРОТЫ»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди. Выполнение: 1 – поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо». 2 – вернуться в и.п. 3 – то же в левую сторону, сказать «Влево». 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

5**. «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу. Выполнение: 1 – держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать. 2 – вернуться в и.п. 3 – держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 3 раза каждой ногой.

6**. «ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу. Выполнение: 1-10 – прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться). Ходьба с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Вторая половина ноября (с косичкой)**

1. Перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.

2. **«КОСИЧКУ ВВЕРХ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу. Выполнение: 1 – поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

3. **«НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены. Выполнение: 1 – поднять прямые руки с косичкой вверх. 2 – наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3 – выпрямиться, руки с косичкой вверху. 4 – вернуться в и.п. то же в правую сторону. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. **«ТРЕУГОЛЬНИК»** И.п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах). Выполнение: 1 – одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

5. **«ПЕРЕЛОЖИ КОСИЧКУ»** И.п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят. Выполнение: 1 – руки в стороны. 2 – соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 – вернуться в и.п. То же другой рукой. Повторить: 3 раза каждой рукой.

6. **«ПОЛОЖИ КОСИЧКУ ДАЛЬШЕ»** И.п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу. Выполнение: 1 –наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2 – выпрямиться, руки опущены. 3 – наклон вперед, поднять косичку. 4 – выпрямиться. Повторить: 3 раза.

7. **«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ»** И.п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу. Выполнение: 1-8 – прыжки на двух ногах боком через косичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе. Повторить: 3 раза. 8. Дыхательная гимнастика.

Ноябрь 1 неделя(зал)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи:**  Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.  **Пособия.**  Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей. | **1 часть**. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.  **2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом**.  1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4-— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой  2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку  3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение  4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.  1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево  5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; З—4---- вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе  6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать  7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8  **Основные виды движений.**  **1. Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной  **2. Прыжки на правой и левой ноге** между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой  **3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу**, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии З м).  **Подвижная игра «Пожарные на учении».** Дети строятся в тричетыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.  Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание.  Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки.  При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей.  **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».** | 2-3 мин.  5-7 раз  6 раз  5-6 раз  3-4 раза  5-6 раз  2-3 раза  3-5 раз  2-3 раза  2-3 раза    8-10 раз  3-4 раза  2-3 раза |  |
| Все три упражнения выполняются раздельно. Вначале — достаточно сложное упражнение в равновесии, требующее точности, собранности и внимания. дети выполняют данное задание в умеренном темпе двумя колоннами. Затем скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли.  После словесного пояснения дети перестраиваются в две колонны и по сигналу воспитателя приступают к выполнению упражнения.  После того как прыжковое упражнение будет выполнено 2—3 раза, кегли убираются и, перестроившись в две шеренги, дети перебрасывают мячи друг другу (разобравшись предварительно на пары). |

Ноябрь 1 неделя(улица)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи:**  Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.  **Пособия.**  Малые мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10—12 кеглей, бруски. | **1 часть**. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.  **2 часть.** Игровые упражнения.  **1. «Мяч о стенку».** Одна подгруппа детей выстраивается в шеренгу перед стеной (заборчик, стенка веранды и т. д.) и одновременно бросает мяч о стенку и ловит его после отскока (расстояние от стенки 3 м).  **2. «Поймай мяч».** другая подгруппа делится на тройки. двое встают на расстоянии 2 м, а третий — между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. Если это ему удается, он меняется местами с проигравшим. По сигналу воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.  **3. «Не задень».**  **Подвижная игра «Мышеловка»..**  **3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».** | 1-2 мин.  5-6 раз  4-5 мин.  2-3 раза  3-4 раза  2-3 раза | **И.У.** |
| **(3)** Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. дети выстраиваются в две колонны и по сигналу выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их, Побеждает колонна, наиболее ловко выполнившая задание (2—З раза). После ходьбы можно предложить легкий бег между кеглями. |

Ноябрь 2 неделя(зал)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи**:  Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.  **Пособия.**  Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20—25 см), 5—б кеглей. | **1 часть**. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.  Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.  **2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.**  1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой  2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение  3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево  4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2-—- наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).  5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч  6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой.  **Основные виды движений**.  **1. Прыжки с продвижением вперед** — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.  **2. Ползание по гимнастической скамейке на животе**, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.  **3. Отбивание мяча о землю**, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) —2—3 раза.  После прыжков воспитатель ставит две скамейки и с двух сторон, параллельно каждой (расстояние от скамеек 2 м), два короба с мячами. Одна подгруппа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места, затем шагом возвращается на исходную позицию. Вторая подгруппа занимается с воспитателем, выполняя переползание по скамейке на животе. После того как дети выполнят упражнение в ползании 2—3 раза, подается сигнал к смене мест.  **Подвижная игра «Не оставайся на полу».** (см. с. 31).  **3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».** | 2-3 мин  4-5 раз  5-6 раз  6-7 раз  8 раз  3-4 раз  4-5 раз  2-3 раз  2-3 раз  2-3 раза  3-4 раза  2-3 раза |  |
| Дети строятся в две колонны. Воспитатель дает задание: от исходной черты выполнить прыжки попеременно на правой и левой ноге (два на правой и два на левой) до обозначенного предмета (кубика, кегли и т. д.), а затем вернуться в конец своей колонны. Прыжки выполняются по сигналу воспитателя, который следит, чтобы расстояние между детьми обеспечивало безопасность движения, так как одни прыгают быстро, другие медленно. |

Ноябрь 2 неделя(улица)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи:**  Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.  **Пособия**.  Ленточки для игры, З мяча (диаметр 20—25 см), 4 шнура, 2 кубика. | **1 часть**. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  **2 часть. Игровые упражнения.**   1. **«Мяч водящему».** Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. 2. **«По мостику».** Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 15 см), посредине ставится кубик. Воспитатель предлагает пройти «по мостику» на носочках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие и пройти дальше (2—3 раза).   **Подвижная игра** **«Ловишки».** (с ленточками)  **Ш часть**. **Игра малой подвижности «Затейники»** |  | **И.У.** |
| (1).По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку команда победила. Игра повторяется. |

Ноябрь 3 неделя(зал)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи:**  Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.  **Пособия.**  Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2—4 дуги (обруча). | **1 часть**. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.  **2 часть**. **Общеразвивающие упражнения с большим мячом**.  1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).  2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; З — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз).  3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз).  4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; З — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз).  5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).  6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).  7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза.  **Основные виды движений**.  **1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед** (расстояние 5 м) — 2—3 раза.  **2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке**, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).  **3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках**, руки за головой (2—3 раза).  **Подвижная игра «Удочка**» (см. с. 21).  **3 часть..** Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. | 2-3 мин.  6-7 раз  6-8 раз  5-6 раз  6-8 раз  6-7 раз  6-7 раз  3-4 раза  2-3 раза  2-4 раза  2-3 раза  3-4 раза  1-2 мин. |  |
| Вначале выполняется упражнение в отбивании мяча и пролезании через обруч (дугу) с мячом в руках. Воспитатель показывает и объясняет упражнения: отбивая мяч одной рукой, пройти шагом до черты; затем взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью), подойти к обручу и пролезть, не задевая за верхний край обода, повторить пролезание и шагом вернуться в конец своей колонны. Упражнения выполняются поточным способом двумя колоннами.  После того как дети закончат выполнять упражнения с мячом и в пролезании, они приступают ко второму заданию: ходьбе по гимнастической скамейке на носках. Воспитатель ставит в конце скамейки (на 0,5 м от самого края) кубик, который следует перешагнуть обычным шагом, затем сойти со скамейки не спрыгивая. Выполняется поточным способом двумя-тремя колоннами. |

Ноябрь 3 неделя(улица)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи:**  Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.  **Пособия.**  Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, шнур. | **1 часть..** Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.  **2 часть. Игровые упражнения.**  **1. «Перебрось и поймай».** дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии З м. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. По сигналу воспитателя игроки команды, имеющей мячи, бросают мяч в «коридор» правой рукой, а игроки второй шеренги ловят его двумя руками после отскока. В данном упражнении развиваются глазомер и ловкость, а также координация движений.  **2.«Перепрыгни - не задень».** Дети выстраиваются в две-три колонны. Играющие перепрыгивают (продвигаясь вперед) через шнур (длина 4 м) на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева, В конец своей колонны возвращаются шагом.  **П.И. «Ловишки парами**». дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» -—- дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м)..  **3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».** | 2-3 мин.  4-5 мин.  4-5 мин.  3-4 раза  2-3 раза |  |
| Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами |

Ноябрь 4 неделя(зал)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи:**  Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  **Пособия.**  3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы. | **1 часть**. Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.  **2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках**.  1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; З— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение  2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны: 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; З — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение  3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение  4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 —- шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; З — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение  5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4—вернуться в исходное положение  6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—З раза.  **Основные виды движений**.  **1. Лазанье — подлезание под шнур** (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура  **2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета** (расстояние 5 м  **3. Равновесие** — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур (40 см от уровня пола), вдоль зала ставит две гимнастические скамейки. После показа и объяснения дети подлезают под шнур три раза подряд, а затем приступают к заданию в равновесии поточным способом двумя колоннами. Вначале выполняет первая подгруппа детей, а вторая, стоя в шеренге, наблюдает; потом по сигналу воспитателя подходит следующая подгруппа детей.  **Подвижная игра в «Пожарные на учении»**  **3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».** | 2-3 мин.  6-7 раз  6 раз  5-6 раз  3-5 раз  5-6 раз  2-3 раза  5-6 раз  2-3 раза  2-3 раза  3-4 раза  2-3 раза |  |
| После того как дети выполнят упражнения в подлезании и равновесии, пособия убираются и воспитатель отмечает исходную линию и линию, до которой следует выполнить прыжки. дети двумя колоннами по сигналу воспитателя выполняют их . |

Ноябрь 4 неделя(улица)

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

Тема:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| **Задачи:**  Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.  **Пособия.**  Малые мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 5—б кубиков, 5—6 брусков. | **1 часть**. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.  **2 часть. Игровые упражнения.**  **1.«Кто быстрее».** Дети строятся в три-четыре колонны у исходной черты, на расстоянии 5 м стоят кегли (по количеству команд), затем проводится еще одна черта (линия финиша). У каждого играющего по одному малому мячу. По сигналу воспитателя стоящие первыми выполняют прыжки на двух ногах до предмета; затем, отбивая мяч в ходьбе, идут до второй финишной черты, поворачиваются кругом и становятся лицом к играющим. Прыжки начинает выполнять второй игрок и т. д. Выигрывает колонна, дети которой быстро и правильно выполнили задание (2 раза)  **2.«Мяч о стенку».** Одна подгруппа играющих встает на расстоянии 3 м от стенки (заборчика) и выполняет броски о стену и ловлю двумя или одной рукой после отскока от земли. Каждый выполняет задание в произвольном темпе. Вторая подгруппа детей выполняет отбивание мяча в ходьбе или на месте правой или левой рукой.  **Подвижная игра «Ловишки-перебежки».** Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.  **3. часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим**.  Игра малой подвижности. | 2-3 мин.  2 раза  4-5 мин.  4-5 мин.  1-2 мин. |  |
| Следить за соблюдением правил игровых упражнений |